ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 13 (217), июль 2002 г.



Письма в номер

ЖИВИ СЕГОДНЯ

Жизнь – в настоящем, в простоте
открытий,
В зеленой ветке под твоим окном.
Почувствуй радость в череде событий.
Живи сегодня, этим светлым днем.

Надежда Пашина.

Адрес: 426000, г.Ижевск, ул.Пушкинская, д.283, кв.30.

"ЗОЖ": "Живи сегодня!" — это, между прочим, и девиз вестника.

МЫ ВСЕ — ОДНА СЕМЬЯ

В вестнике «ЗОЖ» № 2 за 2002 г. было напечатано мое письмо с просьбой помочь мужу избавиться от экземы. Мы получили очень много откликов со всех концов нашей страны. Как говорится, «от Москвы до самых до окраин...». А еще мы получили бандероли с лекарствами и травами. Огромное всем спасибо – за щедрость и добрые сердца. Просим прощения, что не в состоянии всем ответить. И спасибо газете за то, что объединила людей в одну семью.

Адрес: Мелехиной Татьяне Семеновне, 614058, г.Пермь, ул.1-я Колхозная, д.2, кв.80.

ЗАЖГИ ОГОНЬ ЖИЗНИ

По предложению А.И. Бражникова («ЗОЖ» № 11 (215) за 2002 год) я придумал несколько расшифровок «ЗОЖ»:

«ЗОЖ» — Здоровье Обновить Желаю.
«ЗОЖ» — Зажги Огонь Жизни!
«ЗОЖ» — Здравствуй, Обновленная Жизнь!

Адрес: Княгинину А.В., 143040, Московская область, Одинцовский район, Голицыно, ул. Советская, д. 56, корп. 2, кв. 104.

Цитата дня

"Ожирение души в наше время встречается даже чаще, чем просто ожирение".

Александр ЛОПТУНОВСКИЙ.

"ЗОЖ": Остальные "Мысли вслух" нашего автора из г.Тайга читайте в "Творческом клубе" на 31-й странице.



СПАСИБО ВСЕМ!

Есть асе основания считать, что мы достойно завершили пераое полугодие, и сегодня, да простят мне некоторую самоуверенность, не менее успешно азяли старт а недалекое будущее, ограниченное рамками 2002 года.

Почему я настаиваю на успехе?

Во-первых, нам и далее приходится хаалить себя, что некоторым читателям категорически не нравится. Но что делать, если нас значительно больше хвалят, нежели ругают? Мы считаем необходимым идти на поводу у общего настроения, нежели отдельных злопыхателей.

Во-вторых, мы испытываем глубокое удовлетаорение от того, что публикации в вестнике помогают не только избавляться от тех или иных болезней, но и аообще ЖИТЬ. Не секрет, что последнее подавляющему большинстау наших читателей очень не просто.

В-третьих, об успехе говорят и итоги последней подписки. Мы не совершили мощного «рывка на ленточку», но тем не менее, несмотря на трудности, выиграли у самих себя. Если на начало пераого полугодия у нас было 1.319.336 подписчикоа, то на начало аторого – 1.370.477. При зтом надо учесть, что второе полугодие – трудное для наших читателей время. Тут и разгар огородной поры, и ягодно-грибной сезон, и пора летних отпусков, и хлопоты, связанные с осенними продоаольстаенными заготовками. Поэтому лично у меня есть твердая уверенность, что к концу полугодия мы значительно превзойдем показатели конца полугодия первого – 1.448.387. В данном случае я прошу постараться читателей, памятуя о нашей формуле успеха 1+1.

Ну, а пока назову, так сказать, победителей а минуашей подписной кампании:

Татарстан	*— 87517*
Краснодарский край	*— 67239*
Волгоградская обл.	*— 62617*
Башкортостан	*— 61664*
Ростоаская обл.	*— 51459*
Челябинская обл.	*— 51104*
Приморский край	*- 50529*

Впрочем, все зто весьма условно. Если, скажем, исходить из числа подписчикоа к общему числу населения региона, то очень может быть, что а победителях окажется Ханты-Мансийский автономный округ, где на «ЗОЖ» подписались 24281 человек.

В любом случае – спасибо всем!

Ну, а что беспокоит а сегодняшней ситуации?

Прежде всего положение с так называемой розничной торговлей. На середину июля она задолжала аестнику более 14 миллионоа рублей. То есть бизнесмены от печатной продукции берут у нас газеты и журналы, как нам изаестно, аесьма лихо торгуют, а денежки не платят. Под разными предлогами. И нет «дубины», с помощью которой мы аыколачивали бы из продавцов-жуликов наши кроаные. Потому мы, аероятно, будем аынуждены резко сократить розницу, остааиа ее только тем, кто своеаременно расплачивается с редакцией.

Продавцам мы зто уже объяснили, а читателям гоаорю для того, чтобы не удивлялись, если а какой-то момент на привычных лотках или а киосках не окажется аестника. По зтой причине призываю еще раз читающих газету по аозможности подписываться на нее.

Всем здоровья и радости от встречи с очередным номером газеты. Следующий выйдет 29 июля.

Анатолий КОРШУНОВ.

В № 9 (213) за этот год мы напечатали подборку: заметку, стихи и фото, объединив их одним заголовком: "Березы Валентина Ясинского". Интонация писем подкупила нас саоей искренностью, чистотой и добрым отношением к людям ветерана и инвалида аойны, нашего коллеги – члена Союза журналистоа России.

Это было заочное знакомстао, как гоаорится, "почтоаый роман". И вдруг на днях мы увидели лицо нашего аатора на экране телеаизора в программах ноаостей на нескольких каналах: вот он – Валентин Иванович Ясинский – седой, красивый и печальный. Телевизионщики засняли его в трудные дни нааоднения на Северном Каakазе, когда тысячи людей остались без жилья и крыши над головой, когда стихия погубила скот и посеaы, лишив людей асего самого насущного. 80-летний В.И.Ясинский отдал пострадаашим от нааоднения саою одежду и аещи, посуду, почти всю мебель, остааив себе минимум необходимого. Наш автор был смущен аниманием средста массоаой информации, ослеплен аспышками телекамер, он отказался от интераью, потому что не хотел, чтобы из его душеаного благородного порыва, саойстаенного честному и соаестливому человеку, делали сенсацию. «Я по-другому не мог поступить, аидя творящееся кругом. Для меня чужого горя не бывает», — сказал он уже после того, как были отключены микрофоны.

P.S. Сегодня почта принесла очередное письмо от В.И.Ясинского. Мы предлагаем читателям два его рецепта.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

В 0,5 литра воды всыпьте столовую ложку с верхом высушенных цветов боярышника и на медленном огне кипятите 5-7 минут. Отвар процедите через марлю в эмалированную посуду. Один стакан теплого снадобья выпейте натощак, второй, охлажденный, — вечером, до ужина. Вместе с отваром боярышника примите таблетку валерьянки до завтрака, другую — перед обедом, а перед сном две таблетки. К отвару и валерьянке надо добавить 15-20 капель пустырника.

Такое лечение гипертонии у меня длится не менее двух лет при регулярном ежедневном приеме целебного «коктейля». Все компоненты его можно купить в аптеке.

СВЕКЛА СИЛЬНЕЕ КАМНЯ

При желчекаменной болезни хорошо помогает сок красной свеклы (шотландки). Натерев на терке одну большую свеклу или пару маленьких, тщательно отожмите через марлю сок. Полученные «боевые» 100 грамм — одну рюмку сразу же выпейте (если нет гипотонии и иных противопоказаний). Пейте ежедневно утром натощак в течение трех месяцев. УЗИ покажет, растворились и вышли ли камни. Естественно, что при крупных камнях процесс более медленный, а некоторые большие камни свеклой удалить нельзя — нужна операция. Так что, если хотите избавиться от желчных камней и камней в почках, заготавливайте по осени больше свеклы.

Отваренная свекла, конечно, тоже полезна. Съеденные по утрам 2-3 столовые ложки будут способствовать растворению камней, хотя гораздо медленнее, чем свежий свекольный сок.

Адрес: Валентину Ивановичу Ясинскому, 352191, Краснодарский край, г. Гулькевичи, ул. Кочубея, д. 84.

Назидательная сказочка от бабушки Поли

Я — бабушка Поля, мне 76 лет. В 93-м перенесла операцию — рак молочной железы. Выписалась из больницы и с тех пор ни разу не была на проверке. Ничем не лечилась. Никаких таблеток не глотала. Да и не было у меня в доме никаких таблеток до семидесяти лет.

Пришла как-то соседка, спрашивает:

— У тебя есть но-шпа?

Отвечаю:

— Нету, я «Лотосом» стираю.

В 70 лет переменила место жительства. Климат, вода, образ жизни - все другое. И посыпались болячки: желудок, печень. Выписала мне врач таблетки, дала совет: «Не ешьте кислое, соленое».

И отправилась я самостоятельно лечиться. Да только проку от таблеток нет. Как болело, так и болит. По ночам спать не могу. А тут подарили мне книжку Валентины Травинки «Голубая целительная глина». Почитала я раз, другой. Соорудила маятник-колечко, привязала на ниточку и начала проверять все, что ем. Проверила огурчики - колечко говорит: «Ешь, бабушка, хрусти». А вот кофе, какао, зеленый чай, яблоки - табу. Таблетки, которые я глотаю, — тоже.

Прочистила я кишечник, стала пить глиняную воду, питаться только тем, что разрешает колечко, — желудок и печень угомонились. Шейный радикулит, или как он по науке называется, не знаю, — вылечила глиной.

На щеке появилась какая-то шишка. Обратилась к врачу, он посылает в онкологию. Нет, думаю, там мне делать нечего. Вылечила глиной - и шрама не осталось.

Еще болячка обнаружилась: сахарный диабет. Выписала мне врач таблетки, дала памятку «Диета». Пришла домой, почитала памятку: нельзя, нельзя, нельзя... Можно овощи и травку, что на огороде растет и за огородом. Милая ты моя врач, опоздала. Наше мудрое правительство давно определило мне эту диету: назначило минимальную пенсию, чтобы я питалась полезной витаминной травкой.

Давайте займемся арифметикой. При советской власти у меня пенсия была 70 руб., а сейчас 700 руб.! Но за 70 руб. я могла купить 350 булок хлеба, а сейчас за 700 - 160. Где мои 190 булок хлеба? Эй, правительство! Не слышит. Нету дома. Небось, умотало на Канары.

Спрятала я диету под клеенку, вот уже полтора года она там лежит. В поликлинику не хожу, лечусь глиной, пью глиняную воду. Провела курс лечения. Замешиваю глину, как густая сметана, на тряпочку кладу лепешку размером с блюдце, толщиной в два пальца и кладу на поджелудочную железу. Сверху клеенку (не пленку) и чемнибудь теплым накрою. Курс лечения — 7 дней. Перерыв — 7 дней... У меня только после десятого курса колечко успокоилось. Все. Глина, что могла, сделала. Вытащила болячку. И вот уже полтора года меня не трясет, ничего не мерзнет, нигде не болит, не чешется. Чувствую себя нормально.

Не верите? Я тут сильно поранилась. Замесила глиняную лепешку, положила на тряпочку и на свежую ранку. Никаких антибиотиков, одна глина. За неделю все зажило, только шрамы остались. А при диабете то раны плохо заживают...

А куда делся мой псориаз? Локти были белые, словно покрытые рыбьей чешуей. Я его не лечила. Лечила желудок, печень, кишечник, а псориаз сам пропал. Нету.

Не случайно болгарский целитель Иван Йотов сказал: «Глина лечит все, кроме рака четвертой стадии».

Кстати, не забудьте: отработанной глиной второй раз пользоваться нельзя. Выбрасывайте.

Дорогие мои «зожевцы», хотите быть здоровыми, послушайте моего совета.

1.Сначала очистить кишечник глиняной водой.

2.Пейте глиняную воду.

3.Проверяйте колечком все, чем вы питаетесь. Все таблетки, травки, мази, примочки, припарки. На ниточку 30 см длиной привяжите колечко, или гаечку, или пуговицу. Положите то, что проверяете, на край стола. Отойдите от стола на 30-40 см и держите колечко на уровне стола на середине между продуктом и собою. Если колечко ходит параллельно столу, как бы отрезая вас от продукта, — это не ешьте и не принимайте. А если колечко ходит от вас к продукту и обратно, как бы соединяя вас, — это ваш продукт.

Да, забыла написать, как готовить глиняную воду. Вечером в литровую банку положите столовую ложку глины, налейте полную банку воды, хорошо размешайте и пусть стоит до утра. Вся глина осядет на дно, а водичку пейте. У вас язва желудка, пищевода. Утром, как встанете, налейте стакан водички, глиняной, конечно, и маленькими глотками выпейте. Вода промоет пищевод и желудок. Через полчаса выпейте белок сырого яйца, тоже маленькими глоточками, а еще через полчаса можете завтракать. Только как мы уговорились. Проверьте колечком то, что вы собираетесь съесть. Мастопатию тоже лечите глиняными лепешками.

А теперь — сказка для взрослых.

Жила-была семья. Мать, отец, сын-паренек и старенький дед. Отец говорит сыну:

— В сарае есть твои старенькие санки, неси их сюда. Мы посадим деда на санки и отвезем его в лес. Там есть глубокий овраг. Бросим деда в овраг. Зачем он нам нужен? Никакой работы не делает. Только ест, харчи переводит.

Так и сделали. Отвезли деда в лес, толкнули санки, и покатился дед в овраг. Сын говорит:

— Я полезу в овраг, достану санки.

Отец:

— Зачем они нужны? Они старые.

Сын:

— А когда ты состаришься, мне что, новые покупать?

Вот так. Это по поводу отношения в России к старым людям.

Всем, всем здоровья, мира и благополучия.

Адрес: Мурзиной Полине Даниловне, 347939, Ростовская обл., г.Таганрог, ул.Чучева, д.46, кв.10.

Ходьба и травы – мое лекарство

Я пенсионерка, доходы мои невелики, поэтому в аптеке покупаю только дешевые и необходимые лекарства. В основном же занимаюсь сбором трав — ими и лечусь... В прошлом году мне удалось собрать 43 (наименования) лечебных трав, которые я хорошо знаю. Всю зиму я пила чай на этих травах. Пользуюсь термосом. Ни чай, ни кофе не покупаю и не пью. Летом завариваю чай из свежей травы, зимой - из сушеной. И так круглый год, каждый день.

20 лет ухаживала за больным мужем. С его первого инфаркта до пятого. История длинная, тяжелая и поучительная. Мы не сдавались: работали, лечились, отдыхали, путешествовали, любили и ценили друг друга. И боролись, боролись...

Подумать о себе не хватало времени. Я работала инженером на заводе, помогала воспитывать и растить внучку, содержала большой сад - огород... Про свое здоровье как-то забыла... На первом плане был он! А когда его не стало (5-й инфаркт и рак левого легкого), оказалось, что у меня тоже целый букет болезней: атеросклероз сосудов, стенокардия, аритмия, гипертония 2-й степени, к тому же еще сахарный диабет плюс артрит коленных суставов.

Я плохо ходила, мучили одышка, аритмия, бессонница, приступы стенокардии... В то время мне было 62 года.

После года страданий по мужу решила, что надо бороться. Теперь уже и за свою жизнь... Нельзя так просто сдаваться! Составила целый план мероприятий: литература, травы, воздух, гимнастика, водные процедуры, самомассаж, чистки кишечника, печени, почек, крови, сосудов...

С той поры прошло почти два года. Чувствую себя значительно лучше... Много хожу. Почти все лето по субботам совершаю походы на расстояние до 10 км, работаю у себя на огороде. Теперь меньше беспокоит аритмия, перестали отекать ноги. Давление нормализовалось. Сбавила в весе. Вот, правда, ноги... Они продолжают болеть, хотя я и стараюсь их вылечить. Думаю, что с помощью «ЗОЖ» все же сумею это сделать. Главное — не сдаваться.

Конечно, временами, особенно зимой, становится тоскливо. Пишу стихи, пою песни, танцую под музыку, стараюсь не грустить и поднимаю сама себе настроение. Летом проще: лес рядом, грибы, огород, мои походы пешком. Хожу в основном одна, так спокойнее — рюкзак за плечи, и вперед...

Раньше мы с мужем очень много ходили. Добрались до Байкала. Мечтали покорить Камчатку, но не успели... Если можно, я пошлю вам одно из сотни написанных мною стихов, если считаете, что оно неважное — не печатайте, но стихи — это крик моей души...

Сколько раз
меня ветры ласкали
На распутье дороги
большой.
Сколько раз
они мне предлагали,
Чтобы я повернула
домой...
Сколько раз,
не послушавшись
ветра,
Я вперед
продолжала идти.
Сколько раз
не хватало мне метра
До задуманной
цели в пути.
Сколько троп
еще мною не хожено,
Все мешала
житейская муть.
Но ведь жизнь
не напрасно
мной прожита —
Не позволит
с дороги свернуть...

Адрес: Елфимовой Т.А., 624086, Свердловская область, В-Пышминский район, поселок Зеленый бор, ул. Октябрьская, дом 6.

Располагает к спокойной беседе

Живут в Брянской области милые моему сердцу люди: Татьяна Филипповна и Алексей Михайлович Серенковы. Прожили большую и нелегкую жизнь, как и многие люди их возраста. Алексей Михайлович — участник Великой Отечественной войны и большой ценитель народной медицины. В свои 86 лет он у нас бодрый, шустрый (все бегом и бегом), а уж на работу — «огонь»! Нам, «молодым» пенсионерам, за ним не угнаться. Занимается пчеловодством и сбором всевозможных лекарственных растений для себя и для всех нас, своих родственников. Приучил всех нас не бежать в аптеку при любой болячке, а заглядывать в первую очередь в бесценную копилку под названием «лекарственные растения». И помогает, честное слово! А самое главное — то, что он приучил нас к этому, а мы уж своих детей и внуков приучаем, передаем этот опыт.

Наш Михалыч использует очень много лекарственных растений, но самое любимое у него — мелисса лимонная. Это многолетник высотой до метра, цветущий с конца июля и до осени, не боящийся мороза. Цветки с приятным лимонным запахом, очень привлекают пчел. Пчелы на мелиссе всегда: и днем, и вечером, и в пасмурную погоду. Если натереть лицо и руки мелиссой — пчелы кусать вас не будут. Если хотите, чтобы огурцы и помидоры в засолке были крепкими и хрустящими - добавьте по маленькой веточке мелиссы. А уж лучше чая с мелиссой и медком ничего нет! Один запах чего стоит! Успокаивает, согревает и располагает к хорошей, спокойной беседе, что немаловажно в наше время. Вот и разводим мы, с легкой руки Алексея Михайловича, это чудо-растение по всем своим местам обитания, благо, что она неприхотлива, хочешь — сей семенами, хочешь – молодые побеги высаживай. И не хуже лимона!

Адрес: Юрченко Алле Владимировне, 301670, г.Новомосковск, Тульская область, ул. Шахтеров, д. 28, кв. 20.

Потому что «ЗОЖ» со мной

Газета помогает жить без таблеток и врачей. Супруга тоже подлечиваю травами. Мне 64 года, я более 10 лет жила по системе П.Иванова. С полгода назад меня стала беспокоить печень, и я дважды прочистила кишечник и печень. Из печени вышло камней больших и малых штук 300, а может, и больше. Я никогда не думала, что в нас столько всякой гадости. Сейчас я поняла, что все болезни от грязи нашего организма. После чистки я почувствовала себя совершенно другим человеком, легкость неимоверная. Хочу еще пару раз почистить печень, чтобы до конца освободить ее от гадости. Продолжаю обливаться ледяной водой, стараюсь ввести раздельное питание, работаю, веду активный образ жизни, собираю и заготавливаю различные травы. Вес мой 68 кг при росте 167 см, люблю ходить пешком 3-5 км.

А сейчас несколько куплетов:

Никогда не заболею,
Потому что «ЗОЖ»
со мной,
Я болезнь травой
огрею,
Ледяной полью
водой.

Мы влюбились
в «ЗОЖ» — газету,
В ней советы хороши.
И редакции за это
Благодарны от души.

Адрес: Сычевой В.Д., 307251, г. Курчатов, Курская область, пр. Коммунистический, д. 9, кв. 7.

Откройте для себя удивительное

49 — это много или мало? Каждый из нас посвоему ответит на этот вопрос и будет прав.

Из этих 49 лет я более 30 — инвалид-спинальник после тяжелой травмы позвоночника и спинного мозга, а потому у меня своя оценка к каждому году прожитой жизни.

Школу я заканчивал в глубинке Калужской области — в рабочем поселке Марьинский, который был со всех сторон окружен лесом, в то время еще мало тронутым. По нему можно было бродить часами.

Хромыли, Красногорье, Менчиков луг, Золотой мост... Какие красивые и звучные места! Они запомнились обильными сборами грибов и ягод, напряженными днями сенокосной работы, походами по малым и большим рекам.

Ошалевший, как молодой жеребенок, я с нетерпением ожидал, когда сойдет снег и можно будет днями бродить по этим певучим просторам, спать в шалаше или в стогах сена крепким, молодым сном, просыпаться на рассвете. Если это была сенокосная пора и наделы с травостоем выделялись далеко от дома, то мы располагались лагерем на несколько недель. Я чувствовал себя частицей природы, был почти больной от счастья блуждать по лугам и сумрачным борам. Был несказанно счастлив своей молодостью, силой: готов был выхаживать десятки километров. Впереди лежала вся жизнь — нетронутая, бесконечная, зовущая.

... И вдруг случилась со мной беда во время сдачи экзаменов за среднюю школу. И произошло это на той самой реке, которая

всегда приносила радость. В один миг жаркий июньский день направил жизнь по другой, никем не запланированной траектории!

Прошли лето и осень, болезнь не отступала. Чужое неподвижное тело. Меня кормят с ложечки, переворачивают с боку на бок, высокая температура расплавляет мысли, и я часто проваливаюсь в тяжелый бред. На лицах соседей читаю жалость, обреченность, в глазах друзей — сострадание. Только приезды молодого нейрохирурга из области радуют, внушают доверие, потому что он говорит правду, повторяя при этом, что безвыходных ситуаций не бывает. Слова эти останутся в памяти навсегда, будут сопровождать повсюду, в их правдивости я буду убеждаться всякий раз, отправляясь на лечение.

Поздняя осень, за окном постоянно льет. Нас в палате — двое. Пожилого мужчину, ветерана войны, забросила в этот уголок Юрмалы такая же беда — тяжелая болезнь позвоночника. В больнице чтение книг не шло в голову, и я свое послепроцедурное время в основном проводил за написанием писем. Они получались длинными, излишне подробными. Но я писал, развивая руки, которые все еще оставались неокрепшими. Но они при моей работе с письмами возвращались к жизни — и меня это радовало.

За таким занятием меня однажды и застала наша заведующая отделением З.Э.Неймане. Обратив внимание на почерк на конверте, Зента Эдуардовна заговорила вдруг о дальнейшей учебе, рассказала несколько похожих судеб, а потом и свела меня с теми ребятами, которые уже определились в жизни, пройдя через опыт спинальной болезни. Врач и психолог сумела заглянуть в мою душу, нежно прикоснулась к струнам по имени Вера, Надежда и Любовь – любовь к жизни! Уже тогда, в начале 70-х прошлого века, доктор многое делала, чтобы облегчить жизнь инвалидам. И лед тронулся: о наших проблемах заговорили, в центре и на местах были созданы общественные организации. Инвалиды получили возможность учиться, работать, заниматься спортом и даже путешествовать.

Я тоже поступил на центральные курсы «Иняз» и стал студентом-заочником.

Продолжая учиться, вернулся к своим прогулкам-наблюдениям. Моими рассказами о природе заинтересовались в газете и доверили участие в подготовке полосы «Человек и природа». На этот раз мои походы были не столь далекими и продолжительными. Но удивительное, как оказалось, можно найти даже за порогом дома, на ближайшей лесной тропе, которая начинается сразу же за деревенской околицей, в каплях чистой, как слеза, росы, под тяжестью которой прогибаются травы, словно ветви яблони под зреющими плодами. Обильная, крупная, переливающаяся разноцветными красками-огоньками, она звала скинуть башмаки, как это бывало в юности, пробежаться по ней босиком, оставляя за собой яркий зеленый дымящийся след и ощущая, как к сердцу подступает сладостный холодок.

И вот наконец событие, которое порадовало многих моих друзей и знакомых. В Калужском издательстве «Гриф» вышла моя книга «В гостях у природы», которую теперь читают во всех школах и библиотеках области.

Жизнь продолжается, радует маленькими и большими удачами, несмотря на сложности сегодняшнего бытия.

Адрес: Никишину Геннадию Петровичу, инвалиду-спинальнику 1-й группы, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

Если вы потеряли близких...

Потеря близких – что может быть страшнее? Оставшиеся наедине с горем, многие люди теряются и обращаются в редакцию: «Как продолжать жить?». В прошлом номере «ЗОЖ» с таким вопросом обратилась к читателям вестника Любовь Васильевна Ермолаева, в апреле потерявшая мужа...

Ее горе поняли и сразу откликнулись те, кто сам пережил подобные трагедии.

В номере №12 за 2002 год я, прочитав письмо Л.В.Ермолаевой из города Макинска Амурской области, решила ответить ей. У меня была подобная трагедия: я потеряла дочь, поэтому глубоко сочувствую. Хочу рассказать, как я боролась за жизнь.

После сорока дней сняла все фотографии со стен в альбом, вещи убрала или вынесла. В семье перестали обсуждать подробности трагедии. Я заставляла себя улыбаться перед мужем и остальными детьми. В диете на месяц оставила только овощи, фрукты и нежирное мясо. Чтобы вывести шлаки и успокоиться, пила настои трав (мята, мелисса, пустырник, сосновые побеги, листья смородины и лесной малины, шиповник, спаржа, хвощ, цветки липы, пиона, календулы, донника) на дистиллированной воде. Еще делала клизмы по Уокеру: 1-ю неделю – каждый день, 2-ю – через день, 3-ю – через два дня, четвертую – через три дня. Далее по необходимости. Заставляла себя принимать контрастный душ утром и вечером, составила систему упражнений для всех групп мышц (упражнения необходимо делать медленно, растягивая травмированные стрессом мышцы). Затем — массаж. Проводила аутогенную тренировку: «Я жить хочу!», «Отпусти душу своей дочери, не заставляй ее мучиться, видя твои страдания!», обращаясь к своему мозгу: «Держись, дружок, верни мне жизнь, ведь я так хочу жить!».

Адрес: Кузнецовой Раисе Николаевне, врачу-психотерапевту, 140700, Московская обл., г. Шатура, ЦРБ поликлиника.

***

В выпуске газеты («ЗОЖ» № 12 за 2002 год) прочитала заметку «Как вернуться к жизни?» и захотела поделиться с Любовью Васильевной своим печальным опытом.

...Это случилось 20 лет назад. Муж в 44 года ушел из жизни, оставив меня с двумя сыновьями, 20 и 12 лет, и больной матерью. Старший сын только вернулся из армии и хотел поступать в институт. Младшему были необходимы внимание и забота, мама нуждалась в уходе и помощи. Наверное, на нервной почве я сама очень сильно заболела (отнялась правая нога), но все равно работала, инвалидность не брала. Думала, что не выживу, не выдержу, но страх, что младший сын и больная мама останутся на руках неопытного, без образования и специальности, 20-летнего старшего сына, взял верх: я начала серьезно заниматься здоровьем. Занималась гимнастикой, обливалась, лечилась в больницах. Старалась хоть изредка ходить в церковь, где изливала свою боль.

Советую вам, Любовь Васильевна, не забывая себя, как можно больше времени посвятить дочери: ведь вы ей сейчас особенно нужны. Мои дети сейчас уже окончили вузы, я живу нормально, а с болячками своими справляюсь с помощью «доктора «ЗОЖ».

М.Е.В.

Новосибирск.

Так и хочется, как в телерекламе, воскликнуть: «Жвра!» В подавляющем большинстве городов, где живут и трудятся наши читатели, солнце печет так, что асфальт плавится. На юге России — в Краснодарском крае, нв Ставрополье, в Дагестане, в Чечне — стихия преподнесла другой сюрприз: города и села оказались затоплены, волна, захлестнувшая их, была высотой в три метра. Месяц тому назад промелькнули сообщения о том, что в районе Пятигорска, в Дагестане ощущвлись подземные толчки. А неподалеку от Сочи напомнили о себе гейзеры...

Словом, в России, как, впрочем, и во всем мире, происходят природные катаклизмы. Увы, здоровья людям они не прибавляют. Как вести себя в столь сложных ситуациях, как защититься от обжигающих солнечных лучей, как не подхвватить инфекцию в антисвнитарных условиях?..

Ответить нв эти и другие вопросы мы попросили заместителя Главного государственного санитарного врвча Российской Федервции, заместителя начальника Департамента государственного санитарно-эпидемиологического надзорв Николая Владимировича ШЕСТОПАЛОВА.

ПРИРОДА БУНТУЕТ:

«ЗОЖ»: Добиралась до вас на метро и стала свидетельницей такой сцены: на платформе упал пожилой мужчина. Пассажиры окружили его, кто-то валидол, кто-то нитроглицерин предлагал. Мужчина покрылся испариной, началась рвота. Дежурная по станции вызвала «Скорую»...

Николай ШЕСТОПАЛОВ: То, о чем вы рассказали, очень похоже на тепловой удар. Его можно получить, и не выходя на улицу. В метро сейчас очень душно, много народа, вентиляция работает, мягко говоря, неважно. Возможно, у пострадавшего было нарушение кровообращения и, как следствие, нарушение естественной терморегуляции организма. Но раз приехала «Скорая», надеюсь, все обошлось.

«ЗОЖ»: А если подобное случится где-нибудь вдали от шума городского, на даче?

Н.Ш.: Прежде всего устройте сквозняк, положите пострадавшего на кровать. На голову — холодный компресс, пусть выпьет стакан воды с 30 каплями настойки валерианы или пустырника. Не помешает и валокордин или корвалол. Спустя какое-то время неплохо принять прохладный душ. Симптомы теплового удара — тошнота, головокружение, учащенное сердцебиение — должны уйти.

«ЗОЖ»: Коль скоро мы начали разговор о жаре, то скажите, пожалуйста, как защититься от нее?

Н.Ш.: Тяжелее всего жару переносят старики и дети. Старикам трудно адаптироваться в такую пору, а дети, они близко от земли, маленькие. Дело в том, что чем ближе к земле, тем жарче. Не случайно ведь метеорологи измеряют среднестатистическую температуру на высоте двух метров.

В жару резко уменьшается в воздухе количество кислорода, у людей рефлекторно расширяются сосуды кожи, возрастает частота сердечных сокращений, учащается дыхание. Как следствие — скачки артериального давления, головокружение, одышка.

Я советую в такую погоду поменьше выходить на улицу, дома проветривать как можно интенсивнее помещение, принимать адекватное количество воды — перебор тоже в зтом не годится. Хороша негазированная минеральная вода, но не из холодильника. Кто-то предпочитает свекольный или морковный сок, теплый зеленый чай. С пóтом выходит очень много солей, и зту потерю необходимо компенсировать. В среднем человек в жару должен выпивать два, может, чуть больше, литра жидкости.

«ЗОЖ»: А как быть тем, кому излишнее количество жидкости противопоказано? Если у человека, скажем, больные почки, отеки?

Н.Ш.: Тут необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Надо выяснить, как лекарства, которые принимают сердечники или гипертоники, будут сочетаться с большим количеством воды, тем более минеральной. Хорошо помогают обтирания прохладной водой. Людям с низким артериальным давлением советую в жаркие дни принимать утром и вечером контрастный душ.

А уж если вы вышли на улицу — непременно с косынкой или панамой на голове. Самое злое солнце — с 12 часов. Тем, кто сейчас отдыхает на даче или на море, необходимо знать об зтом. Я вообще противник загара. Ультрафиолетовые лучи старят кожу (это я обращаюсь к женщинам), они могут стимулировать перерождение родинок в злокачественные. Так что и тут надо быть очень осторожным.

«ЗОЖ»: Наверное, в такое пекло и питаться надо по-другому? Тем паче, что сейчас сезон овощей, фруктов, ягод...

Н.Ш.: Вначале хотел бы сказать о безопасности пищевых продуктов. По отношению ко всему, что вызывает подозрение, надо быть беспощадным. Почаще делайте ревизию своего холодильника. Давно стоит полпакета молока — выбрасывайте! Остался после празднования дня рождения торт — расстаньтесь с остатками! Пищевые отравления — страшная штука. Да и в магазине будьте предельно осторожны. Вы вправе обратить внимание на термометр холодильной камеры, где хранятся молочнокислые продукты, колбасы, другие скоропортящиеся изделия. Если термометр показывает такую же температуру, как на улице, ничего не покупайте.

А вообще разве в жару так уж хочется есть? Не нагружайте себя мясом, рыбой, птицей. Овощи, молочнокислые продукты, окрошка, свекольник — что может быть лучше! А, к примеру, блинчики, жареное мясо, пельмени и так далее — эти блюда тяжелым грузом ложатся на желудок, увеличивают нагрузку на сердце, что в жару недопустимо, мешают нормальному пищеварению. Хорош и квас, который можно приготовить и самим. Совсем несложно: 500 граммов ржаных сухарей залить 4 литрами кипятка, настоять 3—4 часа, процедить. В сусло добавить 200 граммов сахарного песка, 40 граммов дрожжей, листья черной смородины, мяты. 10—12 часов настаивать, еще раз процедить и разлить в бутылки. Можно в каждую емкость бросить несколько изюминок. Поставить в холодильник на 3—4 дня. Попробуйте, вкусный квас получается!

«ЗОЖ»: Сейчас самое время собирать в лесу ягоды, грибы...

Н.Ш.: С грибами, по-моему, надо немного подождать, они запаздывают — сухо в лесу. Но кое-где уже прошли дожди, так что грибочки пой-

дут. Но проблема не столько в грибах, сколько в грибниках. Уже есть случаи отравления грибами — в Воронежской области. Не берите подряд все грибы, кладите в корзинку только те, которые вы знаете. Ни в коем случае не собирайте старые грибы. Если шляпка переросла 6 см в диаметре, значит, гриб перезрел, в нем образовываются ядовитые вещества. Ни в коем случае не покупайте шляпки без ножек — именно по ножке можно отличить бледную поганку от сыроежки. Хотя, считаю, вообще лучше не покупать на рынке грибы: их, конечно, проверяют на наличие радиации, но в них может быть сколько угодно солей тяжелых металлов — ведь продавец не скажет, где он собирал грибы.

«ЗОЖ»: А где нельзя собирать эти дары природы?

Н.Ш.: Близко от дороги, вокруг свалок и химических предприятий, да и вообще неподалеку от промышленных объектов. Если вы вернулись из леса, то сразу же обработайте собранные грибы — нельзя откладывать зто на завтра, потому что в срезанных грибах очень быстро размножаются микробы.

«ЗОЖ»: Представим худшее: поели мы грибочков, почувствовали рези в желудке, тошноту. Что делать?

Н.Ш.: Вызывать «Скорую помощь»! А до ее приезда попытаться промыть желудок: выпить теплой воды и — два пальца в рот. Сделать клизму после промывания. После этого принять две таблетки левомицетина и побольше аскорбинки. С грибами шутки плохи!

«ЗОЖ»: В газетах появились сообщения о том, что на рынках Москвы изъято около тонны радиоактивной черники...

Н.Ш.: Ничего необычного в этом для нас нет. После чернобыльской катастрофы попадают в города продукты, собранные на зараженных территориях. За сезон выявляется где-то около двух тонн зараженных продуктов. Сильнее всех «насыщаются» радиацией маслята. Белый гриб, подберезовик, подосиновик, шампиньоны устойчивы к такому загрязнению. Среди ягод печальную пальму первенства держат брусника, черника, голубика и малина. Рябина и калина устойчивы к радиации.

Так вот, ту самую чернику сняли с продажи, но где гарантия, что она не появится на маленьком самостийном рыночке? Поэтому я настойчиво советую всем читателям вестника, да и вообще всем людям, ничего не покупать «с рук». Велика вероятность приобретения недоброкачественных, а порой и просто вредных продуктов.

«ЗОЖ»: Мы получаем немало писем о том, что возникают проблемы с питьевой водой. Вот, к примеру, Татьяна Васильевна Некрасова из деревни Дрожжино Смоленской области в недоумении: всегда в колодце была холодная, вкусная вода, а сейчас — какие-то примеси, муть.

Н.Ш.: Татьяна Васильевна, ничего странного в этом нет. Лето стоит жаркое, дождей практически нет. Расход воды увеличивается — огород надо поливать, да и на личные нужды водицы больше требуется. Вот и вычерпали колодец...

«ЗОЖ»: У нас жара, а в Южном федеральном округе наводнение. Как там справляются с предотвращением инфекционных заболеваний, как решаются вопросы обеспечения населения водой, продуктами?

Н.Ш.: Недавно там побывал главный санитарный врач России Геннадий Григорьевич Онищенко. Он объехал всю территорию, оказавшуюся во власти стихии. Сейчас чрезвычайно важно предотвратить инфекционные заболевания, которые могут возникнуть после наводнения. Паводком размыто 12 скотомогильников, размыты туалеты, свалки. Вся эта гадость сначала поднялась, потом осела. Проводим дезмероприятия, следим за качеством привозимой туда воды, продуктов, гуманитарной помощи. Санитарные службы работают там круглосуточно. Для предупреждения дизентерии и сальмонеллеза населению выдаются препараты, делаются прививки против гепатита, лептоспироза, брюшного тифа.

А воду можно обеззаразить следующим способом. Во-первых, непременно кипятить 15 минут. Можно бросить несколько кристалликов марганцовки — вода должна быть чуть розоватой. Существуют специальные обеззараживающие таблетки, они дают эффект через полчаса. Да, еще неплохо положить в воду несколько листиков рябины — через 30—40 минут воду можно пить. Но все-таки самое безопасное — это бутилированная вода.

«ЗОЖ»: Пора летних отпусков тоже, наверное, прибавляет работы вашему ведомству?

Н.Ш.: Еще как! Это самое горячее время для нас, сезон подъема острых кишечных заболеваний. А ведь так просто, кажется, избавить себя от мучительных поносов, отравлений и так далее: не пить из случайных источников, тщательно мыть руки, не употреблять в пищу просроченные продукты, не пить из горлышка одной бутылки сразу нескольким людям! Кому хочется заканчивать долгожданный отпуск на больничной койке, согласитесь? Так что призываю к гигиене, к внимательному отношению к себе.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

«ЗОЖ»: Увидела на прилавке магазина йодированную соль. Продавец настоятельно советовала купить именно ее.

Н.Ш.: Купили? Правильно. Половина населения России испытывает дефицит йода. Существует государственная программа восполнения этого дефицита, в соответствии с которой выпускаются и реализуются йодированные продукты — соль, хлебо-булочные изделия, кисломолочные. Они доступны по цене, полезны и детям, и взрослым. Кстати, йодированная соль хороша и для домашнего консервирования. Я вот пью йодированную минеральную воду — никакого запаха, вкусно.

И последнее, о чем я хочу сказать. Человек должен сам хотеть быть здоровым. Есть такой термин — «саногенное поведение», то есть поведение человека, который сознательно борется за свое здоровье, хорошее самочувствие. Хочу пожелать всем читателям вестника быть здоровыми!

«ЗОЖ»: А вы, Николай Владимирович, ведете здоровый образ жизни?

Н.Ш.: Относительно. Не могу избавиться от пагубной привычки — курю. Меня, правда, несколько примиряет с действительностью следующее: то, что я курю, уже не достанется никому...

Беседу вела
Светлана ПАЛЬМОВА.

УСЛЫШЬТЕ ПРОСЬБУ ПОЧТАЛЬОНА

Сама я работаю начальником почты, деревенька у нас маленькая, но газету «ЗОЖ» выписывают многие, и с удовольствием. А недавно наша центральная почта не доставила «ЗОЖ». Я вас очень прошу: печатайте, как было раньше, на обложке газеты не только номер, но и месяц, в котором он выходит. Например: № 12 (216), июнь 2002 года. Нам проще тогда разобраться. Услышьте просьбу почтальона.

Адрес: Абдулаевой Г.И., 412235, Саратовская область, Ариаданский район, с. Памятка.

«ЗОЖ»: Уважаемая Г.И. (а где имя и отчество?!), взгляните на 1-ю страницу – уже услышали. Будем рады, если это поможет вам получать вестник без потерь.

СМЕНИТЕ ИЗНОШЕННУЮ ОДЕЖДУ

Есть в России автомашины семейства УАЗ. Недавно мне пришлось проехать на бортовом варианте этой новой машины, и я пришел в изумление: за долгие годы существования этой модели автозавод не произвел никаких модернизаций ходовой части: как она прыгала на ходу, словно дурной козел, так и продолжает прыгать.

Вашей газете тоже много лет, но вы не имеете товарного вида. Статейные «шапки» и интервью вы берете в черные тона, вроде некролога. Вы не работаете над созданием товарной привлекательности своего издания. Здесь уместно заметить поговорку: Встречают по одежке, провожают по уму». Как только вы смените старую, изношенную одежду, я, пожалуй, подпишусь.

Адрес: Стрельцову В.М., 646016, Омская область, Исилокульский район, с.Первотаровка.

«ЗОЖ»: Дорогой наш В.М.Стрельцов, подпишитесь немедленно, ибо как только мы «сменим одежды», газета станет дороже. Значительно!

ПОРА ПОДУМАТЬ ОБ ИНТЕРНЕТЕ

Я рад, что есть газета «ЗОЖ», которая помогает гражданам противостоять ограблению со стороны медицинско-фармацевтического бизнеса.

Набирает темпы XXI век. «ЗОЖу» негоже отставать от него.

Как вы относитесь к тому, чтобы создать в Интернете сайт «ЗОЖ» с публикацией на нем наиболее интересных материалов? Подобные проекты существуют и есть известные решения технических и финансовых проблем. Доступ на сайт надо сделать платным, причем способы оплаты должны быть гибкими, чтобы им смогли пользоваться люди из разных стран.

Конечно, тут возникают обыкновенные вопросы: спонсоры, инвестиции, кредиты, так как для раскрутки сайта нужен определенный капитал. Но Интернет становится все более обычным, распространенным и мощным средством получения информации, и я надеюсь скоро увидеть там сайт «ЗОЖ».

Адрес: Гришину С.А., 03134, Украина, г. Киев, ул. Симиренко, 34-130 (e-mail: runner@visti.com).

ЗОЖ»: Уважаемый наш друг С.А.Гришин, уже подумали! Правда, были сомнения в том плане, что много ли россиян, в том числе и наших читателей, бродят по просторам Интернета? Тем не менее сайт мы создали. И выяснилось, что «интернетных бродяг» предостаточно.

Сайт бесплатный – никудышные мы бизнесмены! Лучший наш гонорар – ваше внимание. Посещайте сайт www.zoj.ru, читайте. Ну и, конечно, пишите письма. Теперь и электронные.

О НАРКОМАНИИ. КОМПЬЮТЕРНОЙ

Я ваша молодая читательница – мне всего 25. И, хотя я ничем особенно «неизлечимым» не болею (читала вашу газету у бабушки — она интересуется), мне захотелось написать вам; к тому же в августовском номере вы просили.

Хочу поделиться своими наблюдениями о жизни, а их у меня – много, хотя и не старая еще. Недавно я, в который раз, поссорилась со своим парнем, и вот почему: он, как я его называю (для себя), — компьютерный наркоман.

Почему-то в нашей прессе никто об этой «болезни» не задумывается. А тем не менее это болезнь; и зависимость — как от наркотиков. В Америке уже вовсю об этом говорят, а у нас нет. И, как всегда, когда спохватятся – поздно будет.

Я жила с таким человеком и знаю, что толку от него, как и от алкоголика, немного. Он может полдня не отходить от компьютера, играть — копаться в Интернете; даже sex, и тот у него – там. Виртуальная реальность затягивает не меньше, чем алкогольная или героиновая. Эти люди уже ничего не воспринимают вокруг. А результат – потеря психического и физического здоровья. Интернет – это мир, альтернативный нашему; компьютерные игры – это вообще воплощение любых желаний. Фильм «Газонокосильщик» — это не фантазия, это уже действительность, особенно для 12-15-летних (у которых есть компьютеры).

Россию спасает пока еще повальное безденежье населения и невозможность для всех приобрести своим детям эту «чудо»-игрушку.

Лия.

г.Ногинск,
Московская обл.

«ХОЗЯЙСТВЕННОЕ» ЛУЧШЕ «ФЕРРИ»

Чтобы устроить дочь в ясли, я пошла туда работать медсестрой-воспитательницей. Ясли очень часто проверяла санэпидстанция. Как-то раз посетила нас помощник эпидемиолога, чтобы убедиться, нет ли где кишечной палочки. Стоим мы с нянечкой перепуганные – а вдруг что-нибудь обнаружится? А проверяющая и говорит: «Зря трясетесь. Если будете мыть посуду и стирать хозяйственным мылом, никогда никаких палочек не появится».

С тех пор — а прошло 25 лет — я не забываю этот совет. У меня выросли две дочери, подняли уже и двух внучек, но ни от каких кишечных инфекций, дисбактериоза за это время никто из домашних не страдал, хотя живем мы на юге. Соски матери и детские соски тоже всегда моем хозяйственным мылом. Ведь бывают ужасные случаи, когда у двухмесячного ребенка находят дизентерию. Мыло надо покупать самое темное – в нем больше щелочи. А при машинной стирке треть куска мыла стоит натереть на терке и добавить к стиральному порошку.

На мой взгляд, мы обошлись без лишних проблем, благодаря такому нехитрому секрету. Так что рядом с рекламируемым «Ферри» всегда держите испытанный временем невзрачный кусок мыла — надежнее средства нет.

Адрес: Любушкиной Нине Анатольевне, 385019, Республика Адыгея, г.Майкоп, 4-й переулок, д.21, кв.2.

НИЧТО НЕ ЗАМЕНИТ НАРОДНУЮ МУДРОСТЬ

Мне кажется, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, здоровое питание. Проблема тем более актуальна, ибо в России, как минимум, половина населения имеет повышенный вес. Читатели делятся в своих письмах рецептами блюд. Но этого мало. Нельзя ли выделить в газете рубрику о рациональном питании, провести конкурс рецептов низкокалорийных и полезных блюд?

Еще девочкой я собирала рецепты блюд, делала вырезки из журналов и отрывных настенных календарей. Потом их систематизировала по основным разделам, подклеила в два канцелярских журнала, кое-что дописала. Сейчас мне 52 года, врач. Все эти рецепты до сих пор мне верно служили, а недавно я передала их дочери. Конечно, сейчас есть много кулинарных книг, но никакие книги не заменят народную мудрость.

Адрес: Кравцовой Нелли Викторовне, 125222, г.Москва, ул. Дубравная, д. 41, корп. 2, кв. 144.

«ЗОЖ»: Насчет народной мудрости, Нелли Викторовна, очень точно подмечено. Пришлите наиболее ценные и полезные рецепты из своей кулинарной книги. Очень может быть, что в будущем, скажем, в рамках «Предупреждения плюс», мы издадим и «Кулинарную книгу «ЗОЖ».

ВОТ ТАК И ЖИВЕМ ПОТИХОНЬКУ

Благодарю Анну Даниловну Горбачеву за ее статью «От белой смерти к белому спасению» («ЗОЖ» № 10 и 11 за 2002 год). У меня 10 месяцев болел большой палец на правой руке. Будь он проклят, этот панариций. Я тогда еще не выписывала «ЗОЖ». И, наверное, сам Бог послал мне эту женщину. Шла на рынок, и встретилась мне она и спросила: «Как твой палец? Возьми вот статью из «ЗОЖ» и прочитай». Как утопающий за соломинку, я вцепилась в эту статью. Пришла домой и каждый день на ночь делала обертывание солевой повязкой. Каждый вечер — свежий раствор. Я верю в высшие силы. Прочитала «Отче наш» и упорно, изо дня в день, делала обертывание. И что я заметила: начал расти новый, здоровый ноготок. Зожевцы, пользуйтесь «белой смертью» — она теперь всегда со мной. И пяточную шпору тоже вылечила солью, и зубы лечу: после еды рот солью прополаскиваю.

Как водится, о себе. Мои 67 лет мне никто не дает. А пережила я много. Во-первых, мы – переселенцы. Первое время вроде отчаялась, потом взяла себя в руки и сказала: «Что это я себе позволяю?» В течение полутора лет построили с сыном кирпичный дом. Все туда вложили. В 1999 году 36-летнего сына (он работает в органах, капитан) отправили в Чечню. И вот сообщение по телевидению: их автобус (47 офицеров) подорвали на управляемом фугасе — 2 погибли, 19 ранены. И только через сутки сказали, кто погиб, кто ранен. Боже, нет тяжелей доли, если родители пережили своих детей. Ну, слава Богу, сын сейчас поправился и снова на работе. Второй сын – майор в отставке, награжден «Орденом мужества». У него все нормально. Он – чернобылец. Мои внуки – мальчик и девочка – родились здоровые. Вот так и живем потихоньку. Судьбу не ругаем, ни на кого не надеемся.

И если бы я раньше получала «ЗОЖ», я бы не допустила, чтобы мне удалили желчный пузырь. Я бы сама вылечилась.

Адрес: Олуниной Анне Григорьевне, 442370, Пензенская область, п. Макман, ул. Калинина, д. 28.

Вдохновил пример знакомого

Занимаюсь по методике с использованием тренажера Фролова с 16 июля 2001 года. Освоил аппаратное и безаппаратное, эндогенное, дыхание: постепенно ежедневный объем достиг 40-50 минут, в эндогенном — безаппаратном дыхании 2,5-3,5 часа. Раствор гидроперита стал принимать 1-2 раза в день с 20 сентября. За это время состояние моего здоровья значительно улучшилось. Гепатит А, легкая стенокардия, гайморит излечены полностью. Забыл проблемы с желудком (гастрит). С колитом улучшения значительнейшие. Думаю, что окончательное выздоровление совсем рядом. Значительно возрос жизненный тонус. Устойчивость к простудным заболеваниям.

Освоил тренажер не сразу. Окончательным толчком к пониманию необходимости освоения тренажера послужил пример моего знакомого, у которого я приобрел тренажер. Он начал занятия, имея псориаз. За семь-восемь месяцев после освоения методики я его не узнал: настолько он изменился внешне. Стала чистой кожа на лице и руках. Передо мной он предстал в образе совершенно другого человека. Вот тогда я понял, что ТДИ-01 – это очень действенное средство.

Кроме того, примерно год практически ежедневно по 23-25 минут дышит моя одиннадцатилетняя дочь. Успехи налицо: она перестала простужаться.

Таир Зарипов.

Ульяновск.

Реже покалывает сердце

Начав заниматься на тренажере ТДИ-01 в июле 2000 года, освоил гипоксическое, а затем и эндогенное дыхание. Сейчас ежедневно дышу на тренажере ТДИ-01 не менее одного часа вечером в режиме эндогенного дыхания, днем же — при ходьбе или при какой-либо неответственной работе. Дышу эндогенно, без аппарата, создавая избыточное давление на выходе при помощи губ.

В результате применения эндогенного дыхания заметил значительные улучшения в своем здоровье: уменьшились шумы в голове, возникавшие ранее из-за нарушения мозгового кровообращения, значительно улучшился сон, исчезли папилломы на голове, реже стало покалывать сердце.

Адрес: Моисееву Петру Ивановичу, 424036, Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, д. 48 б, кв. 42.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

ВНИМАНИЕ: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ОБУЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

О многочисленных своих болезнях знаю все, что нужно, поскольку живу в семье, где три врача. Казалось бы, зачем мне «ЗОЖ»? Поняла — нахожу в вестнике доброе к себе отношение, внимание. А те, кому не нравится, пусть не подписываются.

Пользуюсь многими советами из газеты, некоторые взяла на вооружение, другие не пошли. Это не значит, что совет плох. Просто все мы разные, и хвори у нас разные.

Хирург, академик Борис Петровский, продолжающий трудиться в свои 93 года, как-то заметил, что, если человек не утратил мозговую деятельность, старость — самое интересное время жизни. Конечно, таких счастливчиков, которые сохранили к 80 годам ум, память, подвижность и даже работоспособность, немного.

Гораздо больше людей, обладающих солидным букетом болезней, терзаемых приступами и обострениями, страдающих бессонницей и поутру кое-как приходящих в себя. Ну, и наконец, остальные — те, кто потерял либо ум, либо память, либо подвижность, либо все вместе взятое. Им, бедолагам, уже ничем не помочь. Вот для того, чтобы не перейти в эту категорию и не превратиться в обузу для близких, я хочу предложить свой опыт оздоровления.

26 лет назад я попала в автоаварию, получила черепномозговую травму, была подорвана иммунная система. Болезни пошли одна за другой. Я начала отчаянно бороться, искать, читать, пробовать, чтобы продержаться, пока дети встанут на ноги. Не могу сказать, что я стала молодой и здоровой, но интереса к жизни не утратила, стараюсь быть полезной детям и внукам, да и свои многочисленные занятия люблю.

Утром, не вставая с постели, делаю разминку. Восточная медицина предписывает женщинам начинать с правой руки или ноги, мужчинам — с левой. Каждое упражнение выполняется 7 раз. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль тела.

1. Сжимать и разжимать пальцы рук и ног одновременно.

2. Тянуть на себя стопы и ладони.

3. Круговые движения стопами и кистями.

4. Протяжка — тянуть на себя, не отрывая от постели, стопу, сгибая ногу в колене. То же другой ногой. Потом двумя ногами вместе.

5. Согнутые в коленях ноги прижать с помощью рук к животу.

6. Руки под ягодицы, велосипед. 3 раза по 7 движений.

7. Массаж живота с нажимом по часовой стрелке, колени согнуты. 3 раза по 7.

8. Массаж живота двумя руками, к ногам — с нажимом, обратно — без нажима. 3 раза по 7.

9. Массаж мизинца. 3 раза по 7.

После разминки и чистки зубов я пью перелитую 40 раз воду для улучшения работы кишечника и чистки печени.

Перелитая вода приобретает свойства талой и очень полезна для желудка и печени. Чтобы ее приготовить, надо налить кипяченую воду в кружку, приподнять ее на 20 см и перелить в другую, потом обратно, и так 40 раз.

Вместе с водой глотаю 1/6 часть таблетки аспирина, малые дозы которого способствуют улучшению кровотока. Кроме того, одновременно ежемесячно десятидневными курсами принимаю яичную скорлупу с лимоном для укрепления костей и профилактики остеопороза, порошок из куриных пупков и поливитамины.

Сваренную яичную скорлупу надо очистить от пленки, подсушить при комнатной температуре и растолочь в порошок. Принимать по полчайной ложки с 7 каплями лимона для лучшего усвоения кальция.

Порошок из куриных пупков уменьшает возможность образования в почках и в желчном пузыре камней, но не растворяет уже имеющиеся. Порошок готовят из снятой с желудочков зеленовато-желтой хорошо промытой и высушенной кожицы. Порошок надо прокалить (но не сжечь) в микроволновке или духовке. Доза — половина чайной ложки.

Помимо перечисленных средств ежедневно использую для укрепления десен дубовую кору.

Щепотку коры (чайную ложку) надо залить кружкой кипятка, закрыть и держать до остывания. Хранить при комнатной температуре.

С корой во рту принимаю душ. Потом по тибетскому рецепту закаливания делаю 108 шагов в небольшом количестве холодной воды.

Бывает, появляется потребность полежать. Лучше, конечно, недолго — скажем, каждый час по 10 минут. Ну, а если захотелось подольше, тоже не стоит из этого делать трагедию — завтра наверстаете упущенное. Иногда возрасту надо уступать, но все же главное — борьба за подвижность — пусть остается.

Не менее важна борьба за сохранение умственных способностей, с возрастом они снижаются, а в бездействии гаснут. Поэтому работа на этом фронте предстоит немалая. Как можно больше читайте — книги, газеты, журналы. Следите за жизнью своего города, края, страны и всего мира. Чтобы не утратить способность к изложению мыслей, чаще пишите письма, даже незнакомым людям. Если можете, отгадывайте кроссворды, у меня, увы, не получается. Естественно, необходимо общение с друзьями и родными, хотя бы по телефону. Для поддержания жизненного тонуса ищите себе занятия. Наконец, боритесь за сохранение слабеющей памяти. Учите стихи или займитесь изучением иностранного языка — знаю, трудно, не хочется, но того стоит.

Мы, конечно, свое отработали и заслужили право на отдых. Однако работа нужна. Только не переусердствуйте — так и до инфаркта недалеко.

Напоследок хочу сказать о гигиенических правилах. Забота о чистоте и приличном внешнем виде в старости требует большей тщательности, чем раньше. Обязателен ежедневный чуть теплый душ, капитальное мытье — раз в неделю. Нижнее белье нужно менять каждый день, верхнее — раз-два в неделю, ночную рубашку и наволочку — еженедельно, постельное белье — раз-два в месяц. Если применять духи и косметику, то в очень малых дозах. Чистая, аккуратная, тщательно отглаженная одежда обеспечит приличный вид и хорошее самочувствие. Так что не падайте духом. Жизнь идет быстро, надо, не теряя времени, жить с удовольствием.

Анна Афанасьевна Тимофеева.
г. Владивосток.

ОТ БАЛЬЗАМА ИЗ СВЕКЛЫ НЕ ОТОРВЕТЕСЬ

Низкий поклон от Васильевых. Настроение у нас отличное, собираемся на дачу: грибы, ягодки собирать.

А перед отъездом поделимся рецептом, который стабилизирует давление крови, помогает работе кишечника и повышению тонуса всего организма. Мы его называем «Бальзам из свеклы. Северный».

Состав: сырая красная свекла — 1-2 кг, шиповник — 1 чайная ложка, лимон — верхушка с кислотой, апельсиновые корки — на глаз, чернослив — 6-10 штук (сколько не жалко), курага — 6-10 штук (сколько не жалко), изюм — 1/4 стакана, мед — 1 столовая ложка, растительное масло «Олейна» — 3-4 столовые ложки, черная смородина — какое есть старое варенье, черника — на вкус, брусника — на вкус, клюква — на вкус, приблизительно 5-6 ложек, 1 чайная ложка соли «Экстра».

В каком порядке готовить?

В первую очередь замочить на ночь шиповник, ягоды размять толкушкой или размолоть в кофемолке.

Приготовить с утра 3 литра крутого кипятка.

Свеклу, сырую, вымыть, очистить (без чернот), натереть на крупной терке. Положить в эмалированную кастрюлю.

2 кг свеклы залить 2 л кипятка, а если

Упражнений

меньше, то и кипятка меньше (это все придет с опытом).

Поставить на огонь (закипит, убавить огонь) и помешивать деревянной ложкой. Чернослив, курагу, изюм замочить перед чисткой свеклы, промыть через дуршлаг.

А теперь закладывайте лимон, разрезав его на 4-8 частей, апельсиновые корки, чернослив, курагу, изюм, соль «Экстра» - чистую, без комков.

Все это закипает... А потом на слабом огне варите 40-60 минут (все зависит от того, как разварится свекла).

Попробуйте: если свекла на подходе, то добавляйте черную рябину, красную рябину, черную смородину, чернику, бруснику. Пусть покипит. Убавив огонь, добавьте растительное масло, мед, клюкву - по вкусу. Если не очень сладко получится, можно добавить песку.

Выключайте, перемешайте, плотно накройте эмалированной крышкой. Остывает 6-8 часов.

Затем переложите в стеклянные банки и — в холодильник. Утром «Бальзам» готов к употреблению. Умылись. Сделайте глоток растительного масла и запейте бальзамом сколько душе угодно.

Утром любую кашу варите на воде и добавьте «свекольный бальзам».

1 чашка 1% кефира плюс бальзам - и вы убедитесь, что даже кофе пить не захочется.

Сварили походные щи, вермишель, суп - добавьте по 1 столовой ложке бальзама.

В полдник - кефир, печенье и снова бальзам.

После 1-2 приемов (4 кг свеклы) не почувствуете ничего, а затем возможно легкое недомогание — это очищается организм. А потом все станет хорошо. Только не ленитесь ради своего здоровья.

Пишем это к чему? Пусть люди уже сейчас сушат чернику, черную смородину и закрывают в 800-граммовые банки без сахара; все стоит очень долго.

Сливу — ее можно насушить — 10 кг, курагу — 6-7 кг я закрываю в баночки без сахара где-то в конце июля.

Адрес: Васильевым А.Н. и Е.Д., Московская область, Балашиха, 2, Московский б-р, д. 5, кв. 83.

СБОР ТАКОЙ: КРУШИНА, КОРА ДУБА, БЕЛАЯ ПОЛЫНЬ И ПИЖМА

«Человек – это храм Божий», — говорят верующие люди. А храм полагается содержать в чистоте. Снаружи-то мы ухаживаем за своим телом: умываемся, купаемся, чистим зубы. А внутри? Сейчас издано много литературы по чистке организма. Поделюсь своим опытом очищения по системе Надежды Семеновой. Я выбрала те рекомендации, которые помогли мне избавиться от вредных микроорганизмов и других паразитов в кишечнике, печени, легких, поджелудочной железе. Ведь там, где эти паразиты присосутся, тот орган и болит.

Итак, в течение шести дней я принимала настой из смеси взятых поровну коры дуба и крушины, белой полыни и пижмы. Чайная ложка на пол-литра кипятка заваривается с вечера в термосе. Утром настой процедить и выпить полстакана натощак. Напиток приятный, не хуже чая. Оставшуюся часть хранить в холодильнике до следующего утра. На второй день вечером надо заварить новую порцию.

Питание во время лечения должно быть вегетарианским. Для очищения кишечника два раза в день полагается клизма (2 литра кипяченой холодной воды, столовая ложка яблочного уксуса и чайная ложка соли). По утрам до этой клизмы надо сделать чесночную микроклизму. Чтобы при этом не самозаражаться, необходимо соблюдать санитарные правила – пользоваться резиновыми перчатками, хозяйственным мылом, кипятить наконечник и т.д.

На седьмой день проводится генеральная чистка. Утром натощак следует съесть 200 г тыквенных семян. Их чистят накануне, сохраняя зеленую оболочку – яд для глистов. Заранее чистить семена нельзя, потому что зеленая пленка теряет свой лечебный эффект. Через два часа надо принять раствор английской соли (25 г на 100 мл — полстакана — воды). Клизмы делать через 2-2,5 часа. Жидкость не пить. Питание в этот день ограничивается яблоками, кашей и хлебом в любом количестве. На ночь полагается выпить стакан сбитня (я вместо него пила кипяченую воду с лимоном). Присмотритесь к балласту, от которого избавился ваш кишечник.

Мои результаты: «ушел» цистит, исчезли жгуты в кишечнике, появилась легкость в движениях.

Такую чистку надо периодически повторять.

Кора дуба и крушины, травы и тыквенные семена продаются в аптеках. Кроме того, полынь, пижму, тыкву несложно вырастить на огороде.

Адрес: Ишеевой Нине Васильевне, 142050, Московская обл., Белые Столбы, ул. Геологов, д. 1, кв. 69.

СНОВА О ЗВУКОТЕРАПИИ

Как я уже писала ранее («ЗОЖ» № 1 (205) за 2002 г.), больной раком должен произносить звук «ХЭ» не один, а 9 раз в день. Это очищающий звук. Если у больного изменилась кровь в худшую сторону (особенно после химиотерапии), кроме «ХЭ» нужно еще 6 раз в день произносить и звук «СИ».

Далее, произнося звук, необходимо обязательно представлять себе больной орган, на область которого при лечении накладываются обе руки.

Левая рука прижата к телу, правая рука – сверху на левой; после этого произносить звуки.

Печень, желчный пузырь, глаукома – ладони на области печени, звук «ГУ-О» — 7 раз.

Болезни почек и урологические заболевания – ладони на почках на спине, звук «Ю» — 12 раз.

Бронхолегочные заболевания – ладони на груди крест-на-крест, звук «ШЭН» — от 10 до 20 раз. Вибрация, исходящая от звуков, уменьшает новообразование опасных клеток, прекратит их рост.

Болезни селезенки и желудка – ладони на области солнечного сплетения, звук «ДОН» — 12 раз.

Болезни сердца и тонкой кишки – ладони на области сердца, звук «ЧЕН» — 9 раз.

Болезни различных органов требуют разного звучания. Если лечите сердце – низкое звучание, при болезнях желудка, почек, селезенки – высокая сила звука.

Звуковые волны создают вибрации, которые и оказывают лечебное воздействие на больные органы.

За период с января по сегодняшний день я получила мешок писем, и все просят полнее осветить этот вопрос. **Те звуки, о которых я писала ранее — просто для больных, а эти, еще раз повторяюсь, — только для онкологических больных.**

Звуки «О» и «Е» — для каждого человека являются исключительно благотворными. «О» обладает целебной, а «Е» — очищающей силой.

Звук «ОМ» повышает жизненный тонус, эффективен при опухолях мозга и повышенном кровеносном давлении.

Звук «АМ» помогает при простатите, геморрое, воспалении придатков.

Звук «ИМ» оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект.

Зная звуки, можно самому подбирать сочетания. Если болит голова, и у вас стресс, можно использовать звук «АУМ» или «ПЭМ». Все лучшие сочетания звуков положительно влияют на людей.

Адрес: Жидковой Нине Михайловне, 301288, Тульская область, Киреевский р-н, п.Шварц, Школьный переулок, д. 4, кв. 26.

«ЗОЖ»: Редакция не берет на себя смелость утверждать, так это или не так. Однако пробуйте. Во-первых, хуже не будет. А во-вторых, самовнушение – великая вещь.

Июль – макушка лета. Пора сбора целительных ягод. По богатому и удивительному, до сих пор еще загадочному миру растений вас ведет доктор Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА. Ее сегодняшний рассказ – о землянике.

Душистые ярко-красные ягоды лесной земляники – универсальное лечебное средство, эти ягоды действительно целый кладезь полезных веществ, необходимых организму, уставшему от долгой зимы. Они хорошо очищают клетки от накопившихся шлаков и токсинов.

Земляничное лечение

Ягоды земляники богаты органическими кислотами, витаминами (С, В, каротин, Е, РР). Они содержат природные сахара, эфирные масла и занимают первое место среди других ягод по содержанию железа. Ценность железа общеизвестна: оно входит в состав гемоглобина крови. Железо земляники хорошо и легко усваивается организмом, поэтому она так полезна при анемиях и других заболеваниях крови. Также полезны и листья земляники, в них содержится много аскорбиновой кислоты, а также дубильные вещества, алкалоиды, много минеральных веществ (калий, магний, железо, селен, медь, марганец и др.).

Листьями и ягодами земляники лечат заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, ослабленный иммунитет, воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей, кожные заболевания (экзему, псориаз, нейродермит). Листья земляники принимают в качестве мочегонного средства, способствующего выведению избытка солей из организма, при подагре, болезнях печени и селезенки. Они полезны также и при атеросклерозе. Их применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондрозе позвоночника, ревматизме. И это далеко не полный перечень заболеваний, которые врачует чудесное растение земляника.

Один раз в году, на целый месяц, мы сами себе можем назначить земляничное лечение, а если удастся, — запасти ягоды и листья впрок.

Многие формы старых, запущенных экзем, которые не излечиваются лекарствами, успешно лечатся земляникой. Для этого на места поражений нанести тонкий слой из ягод и завязать на 3-4 часа; процедуру повторять 2 раза в день до полного выздоровления. Из личной практики и наблюдений за больными я пришла к выводу, что землянику надо есть ежедневно хотя бы по 1 стакану. Давайте ее детям, не жалейте средств для приобретения земляники. Она хорошо совместима с молоком, поэтому готовьте себе молочно-ягодный «суп»: для этого залейте 1 стакан ягод 1 литром молока и настаивайте в течение 1 часа в холодильнике. Этот «суп» очень полезен и пожилым людям, у которых с возрастом слабеет зрение, кожа становится сухой и шероховатой — стареющему организму не хватает витамина А. Чтобы каротин лучше усваивался, я и рекомендую землянику есть с молоком, сливками – в небольшом количестве они не принесут вреда.

Чтобы оказать на организм мочегонное воздействие, надо выпить разведенного 1:1 с водой сока земляники с несколькими каплями сока лимона, по вкусу можно добавить сахар. Этот напиток помогает при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Хочется подчеркнуть иммунопротекторное действие земляники, то есть поддерживающее и восстанавливающее иммунитет: земляника помогает быстрее восстановить силы после тяжелых заболеваний.

Ну, а теперь несколько рецептов земляничного лечения.

Неврологические заболевания

200 мл земляничного сока смешать со 100 мл морковного, перемешать и принимать по 50 мл 3-4 раза в день спустя 1 час после еды.

Авитаминоз

100-150 г земляники смешать с 2 чайными ложками меда, добавить 1 киви (мелко нарезать) и принимать ежедневно, пока есть земляника.

Ишемическая болезнь сердца и пиелонефрит

В стакане кипяченой воды развести 2 ст.ложки раздавленной земляники, добавить 1/2 ч.ложки меда + по вкусу сок лимона. Принимать 1 стакан в день.

Бронхолегочные заболевания

Смешать 1 стакан сока земляники с 3 ст.ложками молока. Принимать 1 стакан в день.

Фиброма и миома матки

Необходимо выкопать все растение с корнями, очистить от земли, промыть и заварить кипятком (30 г растения на 1 л кипятка), настоять. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Колит, энтероколит, дизентерия

1 ст.ложку листьев и корневищ земляники залить 400 мл кипятка, нагреть на водяной бане 10-15 минут. Принимать по 50 мл 4-5 раз в день до еды в течение 2-3 недель.

Бронхиальная астма

Взять по 1 части: листьев земляники, цветков липы, листьев черной смородины, листьев подорожника. Все измельчить и перемешать. 1 ст.ложку сбора залить 400 мл кипятка, настоять не менее 1 часа, процедить и принимать по 50 мл через 2 часа.

Этот настой оказывает бронхолитическое, противовоспалительное и потогонное действие.

Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, почистив зубы, прополощите рот настоем из листьев земляники и корзиночек лекарственной ромашки, смешанных в равных частях. 1 ст.ложку смеси заваривают стаканом кипятка.

Помимо всех вышеперечисленных полезных свойств, земляника обладает еще одним свойством **– способностью рассасывать опухолевые процессы.**

Для этого отжать сок из ягод земляники, смешать с отваром сухих плодов шиповника 1:1 и добавить в горячий землянично-шиповниковый отвар нарезанный мелкими ломтиками банан. Принимать 2 раза в день по 200 мл в течение 1 месяца.

Земляничный сезон в средней полосе России обычно продолжается 3-4 недели. Можно сохранить все полезные вещества земляники в течение года – в пюре и желе.

Землянику можно разводить даже в городской квартире. Для этого привозят выкопанные в лесу кустики земляники с корнями в земле и высаживают в горшочки, где она хорошо растет и зреет. Горшочки лучше всего выставить на подоконники.

Кстати, на зиму посушите цветы, ягоды, листья земляники, чтобы в случае необходимости воспользоваться их целебными свойствами.

«ЗОЖ»: А вот совет нашего автора — агробиолога из Сочи Ивана Григорьевича Учадзе:

Воспользуйтесь опытом моей домохозяйки Елены: промытые в воде ягоды надо упаковать по 0,5 кг в полиэтиленовые пакеты, увязав резинкой, загрузить в камеры морозильника, где в ягодах при температуре — 18 градусов сразу фиксируется биохимсостав. В зимнее же время ягоды берутся лишь для разового употребления в свежем виде или в компотах, приготавливаемые во время приема пищи по особой технологии— берутся 2—3 ягодки, разминаются в чашке, заливаются остывшей кипяченой водой с температурой в пределах 45—50 градусов, сахар по вкусу, и компот готов! Крутой кипяток применять нельзя!

Только при такой заготовке любых ягод и при такой технологии приготовления компонентов все 100% целебных качеств ягод попадают в организм человека и проявляют все свои целебные качества и свойства. Только таким путем, без термообработки, Божьи дары природы, попавшие в организм, могут стать эликсиром молодости, сдерживая старание организма, за счет восстановления иммунитета, способного противостоять всем отрицательным явлениям нынешней экологии.

Адрес: 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47.

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной, ей можно позвонить по телефонам: 8-075-2-72-77-90 в Тамбове; 8-075-3-33-14-81 в Моршанске.

ТОДИКАМП: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Нашим читателям имя доктора биологических наук, профессора Андрея Георгиевича МАЛЕНКОВА хорошо знакомо. Это именно к нему некогда обратился за помощью молдавский ученый, географ Михаил Петрович Тодика, дабы «пробить» народный рецепт настойки грецких орехов молочно-восковой спелости на керосине в ряд признанных официальной медициной лечебных средств.

Таким образом, на свет появился весьма антираковый препарат Тодикамп. Скажем сразу же: выполнить программу-максимум, то есть добиться признания официальной медицины, пока не удалось, хотя продвижение к цели имеет место. Тем временем Тодикамп открывает все новые и новые свои возможности.

Вот что сообщает по этому поводу Маленков:

Клинические испытания Тодикампа показали, что он обладает как минимум еще двумя крайне важными для медицины видами активности (антираковая, полагаю, уже общеизвестна).

Прежде всего отметил бы роль Тодикампа в предотвращении сердечных приступов, в том числе и таких грозных, как инфаркт. Оказалось, что наряду с общепринятыми мероприятиями в предынфарктном состоянии прием дополнительно чайной ложки Тодикампа у всех испытуемых предотвратил приступ. В контрольной же группе (то есть среди тех, кто принимал обычные средства) предотвратить инфаркт удалось лишь на 50 процентов.

Следует также отметить, что последующий прием Тодикампа у первой группы больных (в обычных дозах — 10-12 капель три раза в день) позволял в течение непродолжительного времени нормализовать состояние печени.

Замечательное свойство Тодикампа предотвращать инфаркт не было неожиданностью для нас, так как еще в опытах на животных было установлено, что Тодикамп при внутреннем и даже наружном применении значительно укрепляет стенки сосудов, предотвращая кровоизлияния.

При проверке Тодикампа, правда, на крысах, на тератогенную активность (способность вызывать уродства плода, если давать препарат беременным) было установлено, что Тодикамп минимум в 10 раз снижает процент спонтанных (то есть самопроизвольных) уродств у крысят. Снижение процента уродств происходило вследствие того, что у эмбрионов-крысят не происходило кровоизлияний, если их мамам во время беременности давали Тодикамп.

Таким образом, Тодикамп укрепляет стенки сосудов, препятствуя кровоизлиянию, а антитератогенная и противоинфарктная активности — следствие этого свойства. Можно ожидать, что Тодикамп окажется эффективным профилактическим средством и при предынсультных состояниях, но, очевидно, только клинические испытания могут доказать это предположение.

Еще одна способность Тодикампа — подавлять эхинококкоз, установленная на огромном экспериментальном и клиническом материале ведущими учеными Московской медицинской академии и Самаркандского университета, — истинный подарок для людей и животных, страдающих этим страшным недугом. Эхинококк – небольшой паразитический червячок — способен прогрызать стенку кишечника и поселяться в печени, легких, мозгу, даже сердце. Это причиняет страшные страдания и гибель. Хирургическое же лечение далеко не всегда эффективно, так как эхинококки, подобно раковым клеткам, способны расселяться и при операции, если их до этого не подавить, разносятся по всему организму.

Тодикамп в нетоксических дозах на 98 и более процентов уничтожает эхинококков, предотвращая их расселение при операциях и излечивая даже в неоперабельных случаях. Важно, что при этом Тодикамп стимулирует иммунную систему, помогая организму справиться с сопутствующими эхинококкозу инфекциями.

Внимание! Все сказанное относится именно к Тодикампу, сделанному в соответствии с патентом, а не к самодельным настойкам грецких орехов на керосине. Ведь в Тодикампе используется не керосин, а специальный растворитель, тонну которого путем пятикратной перегонки получают из 20 тонн керосина. При этом удается избавиться от токсичных для печени полициклических углеводородов. Кроме того, в Тодикампе благодаря специальной эффективной технологии экстракции удается достичь значительно более высокой концентрации активного начала, извлекаемого из грецких орехов, чем при «домашней» экстракции. Все это определяет и безопасность, и гораздо большую эффективность Тодикампа по сравнению с подделками и домашним творчеством.

Телефоны для справок, консультаций и приобретения Тодикампа в Центре гомеостатической медицины: Москва, 497-98-02; 778-48-11.

«ЗОЖ»: Есть подозрение, что профессор слишком строг к «домашним заготовкам». Насколько нам известно, Центр Тодикамп по почте не высылает. По крайней мере, пока. И, разумеется, большинству россиян ехать в Москву за препаратом не по карману. Отечественная же фармакология пока ещё свой взор на Тодикамп не положила.

И что же в таком случае остается? Увы, пользоваться презренными «домашними заготовками», очищая керосин как можно лучше.

«Как спалось?» — приветствуем мы друг друга привычным утренним вопросом. Оно и понятно: ведь треть своей жизни человек отдает именно сну, проводя в постели десятки лет. Однако, несмотря на обилие научных изысканий и экспериментов, сон во многом до сих пор хранит свои тайны. А между тем в США плохо спит почти каждый третий житель, в Англии — каждый четвертый, у нас 45 процентов россиян страдают нарушениями сна. Народная медицина накопила многовековой опыт борьбы с бессонницей. Попробуем провести «журналистское расследование» этого человеческого несчастья, превратившегося в глобальную социальную проблему.

щего превращать ночь в день, способствует обману наших внутренних часов — врожденных суточных ритмов. Человек якобы преодолевает рамки природных ограничений. Но восход и заход солнца все равно корректируют биологические часы обитателей планеты, естественные биоритмы обмануть трудно.

Человеческий организм чутко реагирует на нарушение биоритмов жизни. Продлевать день за счет ние ночной бессонницы свидетельствуют о недостаточном мозговом кровообращении, которое нередко обусловлено склерозом.

Ритуал засыпания вырабатывает определенные условные рефлексы. И первое рефлекторное снотворное — умывание, чистка зубов и отход ко сну в одно и то же время. Если вы твердо следуете режиму, ночной покой вам обеспечен. Спать нужно в помещении, где температура

И НА БЕССОННИЦУ ЕСТЬ УПРАВА

«УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ»

Долгое время считалось, что сон служит исключительно для компенсации утраченных за день сил. Однако в середине XX века ученые установили, что наш мозг не знает отдыха. Многообразная информация, которая ежедневно сваливается на человека, требует сортировки и отсеивания лишнего. Отключившись от раздражителей внешнего мира, мозг занимается переработкой и отбором во время ночного сна. (Кстати, именно это позволяет активизировать исцелительную работу мозга при лечении гипнозом).

Известно, что состояние сна неоднородно. За ночь организм переживает 4-5 чередующихся двухфазных циклов. В каждом из них медленный, спокойный сон, отличающийся уменьшением давления, частоты дыхания и сердечного ритма, занимает 80 процентов времени и сменяется глубоким (когда трудно разбудить), но поверхностным «быстрым» сном с характерными движениями глазного яблока, учащением пульса и ритма биотоков. На короткую фазу цикла приходятся и сновидения.

Они разнообразны, как сама жизнь, будучи связаны с памятными событиями прошлого, тревогами настоящего или будущей судьбой. Это своего рода подсознательное художественное творчество, закономерности которого пока плохо поддаются объяснению.

Ночные видения помнит обычно лишь тот, кто просыпается в первые 15 минут после «парадоксального» сна. Сновидения как будто защищают и очищают мозг от внешних раздражителей, разрушая ненужные связи в его коре и, таким образом, охраняя психическое здоровье человека. Считают лучшим способом избавиться от тяжелого беспокойства или умственной путаницы — «переспать их». А народ давно закрепил суть этого процесса очищения от избыточной информации в пословице «Утро вечера мудренее».

В ДОЛГУ У СНА

О том, сколько нужно времени проводить в постели, издавна существовали разные мнения. Наполеон пытался доказать, что это лишь дурная привычка, но потом сдался. Многие наши современники из делового мира хвастают «недосыпом». И цивилизация с ее техническими достижениями с помощью электричества, позволяющего сна можно только ценой здоровья: у кого-то возникает катар желудка или язвенная болезнь, у другого — экзема или импотенция. А лишение сна признано одной из самых жесточайших пыток. Как правило, средний человек спит 7-8 часов.

Много спать тоже вредно, так как это вызывает заторможенность всех реакций и мышечную слабость.

Практика показывает, что нельзя спать, когда попало, и надеяться на хорошее самочувствие.

СИМПТОМ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Любые отклонения в длительности и частоте сменяющих друг друга в течение 1-1,5 часов фаз ночного цикла вызывают нарушения сна. Длительное засыпание, ранние или частые ночные пробуждения, наконец, многочасовые ночные бдения — все это относят к бессоннице. Причины нарушения устойчивости сна могут быть совершенно разные. Случается, они связаны с болезнями нервной системы, травмами головного мозга, с алкоголизмом.

У многих людей с возрастом сон становится более поверхностным. А привычка «соснуть после обеда» и связанное с ней ощуще-

не превышает 16-18 градусов. Жара, как и холод, — не лучшие попутчики Морфея. Комнату следует хорошо проветривать, а еще лучше — спать с открытой форточкой. У каждого должна быть своя постель. Ведь спящий двигается, меняя положение не реже чем через 40 минут. Хорошо под матрас положить доску — в меру мягко и в меру жестко — вот оптимальные параметры вашего ложа.

Особая забота о подушке. Если она высока, подбородок прижимается к груди, дыхание затруднено, если низкая — неестественно изгибается позвоночник. В мягкой подушке голова «тонет», перегревается. Словом, поза должна быть естественной, позволяя телу расслабиться. Под подушку хорошо положить горсть хмеля или березовый веник, а наволочку полезно набить листьями душицы, мяты, орешника, сосновой хвоей, лепестками роз и лавандой. Над изголовьем народные врачеватели советуют повесить полотняный мешочек с сухим корнем валерианы. Значение имеет иногда даже цвет постельного белья. Замечены удивительные результаты цветотерапии, когда победить длительную бессонницу удавалось с помощью темной бельевой ткани и выкра-

шенных черной краской стен.

Конечно, обильная еда и питье на ночь глядя исключены. Лучшее время для ужина — за три часа до сна. Однако ложиться все же лучше на свободный, но не пустой желудок, чтобы еда не мешала расслабиться.

ИНДУСТРИЯ СНА

Проблема бессонницы настолько захватила весь мир, что возникла даже своеобразная «индустрия сна». Появились затычки для ушей, специальные непроницаемые очки для глаз, звукопоглощающие портьеры, мягко-жесткие матрасы, подушки с вмонтированными часами, разнообразные ароматизаторы и многое другое.

Ну, а поскольку спрос рождает предложение, фармацевты поспешили выбросить на рынок массу снотворных лекарств. Как просто: выпил таблетку и уснул. Но ни одно снотворное не обеспечивает полноценного покоя. Лекарства затрудняют процесс пробуждения и вызывают многочисленные осложнения, снижая работоспособность.

Ухудшается самочувствие, появляются головная боль, головокружение, тошнота, понос, запоры — побочное действие может быть самым разным. А главное — препарат быстро теряет свою эффективность из-за привыкания организма. Подсев на лекарственную «иглу», приходится увеличивать дозу.

Результаты передозировки не замедлят сказаться — готовьтесь вызвать «Скорую», поскольку вопрос «как заснуть» превращается в проблему «как проснуться». К тому же многие снотворные отрицательно действуют на органы дыхания, обостряют хронические заболевания, несовместимы с седативными средствами, транквилизаторами.

Впрочем, отравления ждут и любителей выпить, которые пытаются поправить запойное дело с помощью успокоительных снотворных препаратов. Бывает, что преодолеть силу гремучей смеси, спровоцированной Морфеем и Бахусом, в состоянии только врачи, да и то в условиях стационара.

Прибегать к лекарствам стоит в последнюю очередь, предварительно посоветовавшись с врачом и проверив действие очередной панацеи именно на ваш организм. И пользоваться лекарствами можно не более двух недель. Так где же выход?

БАЮШКИ-БАЮ

Представьте, что укачать себя, убаюкать можно, воспользовавшись рекомендациями народных целителей и гигиенистов. Они советуют перед сном медленную получасовую прогулку или легкую гимнастику.

Расположившись на постели, расслабьтесь и, не спеша, потяните несколько раз носки на себя и от себя. Точечный массаж и дыхательные упражнения дополнят вечерний комплекс.

К числу вечных врачевателей относят воду. Особенно хороши хвойные ванны с добавлением отвара из сосновых иголок и шишек. Еще лучше, если разнообразить этот «молодильный» состав отваром «сенной трухи» из заваренных цветков ромашки, листьев мяты, мелиссы, душицы, «богородицыной травы», розмарина. Быстрому засыпанию способствуют и горячие травяные ванны для ног.

Многим помогает самовнушение. Попробуйте представить себе ситуацию, которая доставила бы вам удовольствие — какой-то пейзаж, компанию друзей, воскресите в памяти счастливые часы прошлого.

А можно мысленно произнести «магическое заклинание» — какую-нибудь рифмованную установку на засыпание. Не тушуйтесь, если не сразу все получится. Повторяя поначалу раз по 10-15 выбранную формулу, может, и не сразу, но обязательно уговорите себя. Главное, чтобы эти обманчивые слова несли в себе положительный заряд: «Я хорошо себя чувствую, я спокоен, расслаблен, я заслужил отдых и скоро засну».

А вот изводить себя постоянными треволнениями «засну — не засну» не стоит. Психическое возбуждение только препятствует засыпанию.

Если бессонница связана с приливами крови к голове, то деревенские целители обычно советуют ставить горчичники или прикладывать натертый хрен к икрам. Другая рекомендация: размешать глину с простоквашей и сделать повязку с этой массой на лоб. Но самые распространенные рецепты — это настойки и отвары из лекарственных растений.

НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ

Хорошим снотворным эффектом обладают молоко (особенно козье) и мед. Достаточно регулярно принимать по столовой ложке меда, разведенного в стакане горячего молока.

Можно воспользоваться тыквенным отваром. Залить стакан измельченной тыквы литром воды, кипятить пять минут, затем процедить. Пить по полстакана.

Подойдет и укроп. Столовую ложку семян (или всего растения) надо залить полутора стаканами кипятка и пить настой. Годится даже просто очень сладкая теплая вода.

При повышенной возбудимости применяют настойку из корней валерианы и дягиля, листьев мяты перечной, взятых в равных количествах и разведенных водой из расчета 1:10. Кипятят 15 минут. Принимают по полстакана три раза в день.

Другой настой — из корня валерианы — две части и травы душицы — одна часть. По полстакана перед сном.

Сок из свежего растения овса пьют по трети стакана дважды в день (за 30 минут до еды и за час перед сном)

Сок из свежих корней валерианы лекарственной — по столовой ложке перед сном.

Настойку из бузины красной готовят так: столовую ложку измельченного корня заваривают стаканом кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне. Настаивают 30 минут, процеживают. Пьют чайными ложками в течение дня.

Лечебное вино готовят из 50 г семян укропа, сваренных в 0,5 л кагора или портвейна в течение 15 минут. Настаивают час. Пьют перед сном по четверти стакана.

При приливах крови к голове, старческой бессоннице и для людей с больным сердцем подойдет отвар из плодов боярышника. Две столовые ложки измельченных плодов заливают полутора стаканами кипятка, держат 5-15 минут на водяной бане, процеживают и пьют, иногда добавляя 1-2 чайные ложки меда. Для людей с учащенным сердцебиением состав настойки можно изменить: цветки боярышника — 3 части, трава хвоща и спорыша — по 1 части. Принимают по полстакана утром и на ночь.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта используют настой из корня валерианы, травы душицы и сушеницы, взятых в равных долях. Пьют по полстакана 3 раза в день перед едой и за час до сна.

При головной боли применяют настой из трав кипрея и плодов боярышника — по 2 части, листьев пустырника и мяты перечной — по 1 части. По полстакана 3 раза в день, до сна — за 30 минут. Можно и просто залить столовую ложку иван-чая стаканом кипятка. Настояв час, принимать по столовой ложке 3-4 раза в день.

Юлия КИРИЛЛОВА.

«...РАКОВЫЕ КЛЕТКИ ВСЕ БОЛЕЕ СТАРЕЮТ»

Профессор, доктор медицинских наук Валерий Андреевич Иванченко «возник» в телефонной трубке, как всегда, неожиданно.

— У меня сенсация, — возбужденно заговорил он. – Я тут перелопатил кучу американских материалов о раке. Есть интересные вещи.

— Ну, у вас ведь не бывает несенсаций. О чем же на сей раз речь?

— О том, что превращение раковых клеток в нормальные – не фантазия.

— Слышал. Кажется, эксперименты проводили австралийцы. На клеточном уровне. Но когда дело доходит до человеческого тела... Впрочем, подъезжайте. Поговорим.

И вот мы сидим с профессором.

— В 1997 году Американский институт исследований проблем рака, обобщив 4 тысячи исследований, сделал сенсационный доклад. Оказывается, несмотря на то, что много миллиардов долларов было потрачено на концепцию распознавания рака на возможно более ранней стадии, это не привело к снижению смертности от рака. Наоборот, с 1970 по 1994 год она выросла на 6 процентов! По мнению американских онкологов, нужны новые, дополнительные пути. Один из них – антианаплазия, или воздействие на дифференцировку (созревание) незрелых раковых клеток, способствуя их превращению в нормальные. В эксперименте такую возможность установили австралийские и американские ученые.

— Вот-вот, в эксперименте. И тем не менее, несмотря на громадные финансовые вложения, на данном этапе человечество, а точнее, мировая медицина, в битве с раком проигрывает.

— Только не так пессимистично. По мнению американского профессора Калифорнийского университета Джерома Б.Блока, только изменением питания можно снизить риск заболеть раком от 30 до 95 процентов! При этом подчеркивается, что использование 1-2 биологически активных веществ, например, каротиноидов, антиоксидантов и тому подобное, оказалось неэффективным. Только комплекс биологически активных веществ может дать отчетливый противораковый эффект.

— Как это выглядит практически?

— Американцы провели убедительные исследования. Они давали обследуемым криопорошок из комплекса разных фруктов или из разных овощей. При этом содержание свободных радикалов в организме уменьшилось на 38-40%. Соответственно, снижалось мутагенное действие радикалов на ДНК и повышался противоопухолевый иммунитет. Если же концентраты овощей и фруктов давались вместе, содержание свободных радикалов снижалось на 75%. Если учесть, что свободнорадикальный механизм считается важнейшим в возникновении и развитии рака, то ясно, что для борьбы с ним необходимо употреблять вместе как можно больше разнообразных овощей и фруктов.

— А как же теория раздельного питания?

— Я привожу только факты, а читатели должны сделать выводы. Новым является то, что нормы потребления овощей и фруктов в соответствии с этими исследованиями должны быть увеличены по меньшей мере в 5 раз! Кроме того, рекомендуется съедать ежедневно 5 порций овощей и фруктов. Если учесть, что одна порция весит 100-200 г, то в сутки нужно съедать до 1 кг овощей и фруктов. Более того, некоторые медицинские организации рекомендуют даже до 9 порций (1,8 кг) овощей и фруктов!

— Как же человек может усвоить такое количество пищи?!

— В Америке это уже становится привычкой, и тем не менее американские врачи бьют тревогу: ведь 99% детей и 91% взрослых не получают необходимых 5 порций овощей и фруктов в день. Мнение о том, что натуропаты обходятся горсткой проросших зерен, является ошибочным. На таком питании аппетит становится настолько мощным, что можно съесть большое количество пищи. Помнится, в конце 70-х годов я приобщился к сыроедению. И как-то само собой пропал интерес к мясным и рыбным продуктам. Постепенно организм настолько очистился, что стало достаточно лишь 5-6 часов глубокого, как в детстве, сна. Работоспособность повысилась невероятно – я написал 26 книг на испанском, греческом, английском, болгарском и других языках.

— Выходит, вы всем рекомендуете сыроедение?

— Отнюдь нет. У этого метода есть масса достоинств. Но есть и недостатки. Например, мне все время хотелось есть. Более того, изменяется вся психология человека: повышается работоспособность к длительным физическим нагрузкам (например, бег на длинные дистанции), зато скоростная, кратковременная работоспособность (подъем тяжестей, бег на короткие дистанции) даже снижается. Поэтому, если частотно-резонансная диагностика (ЧРД) показывает, что если вам подходит сыроедение, то переходите на него, а если жировая диета по Квасневскому или младовегетарианство (овощи, фрукты, молочные продукты и яйца), то предпочтение отдавайте им. В плане борьбы с раком весьма важно, чтобы не менее 50% овощей и фруктов были съедены сырыми, так как при кулинарной обработке уменьшается противораковый эффект от их применения. В нашем Центре (095-919-84-40) установлено, что именно сырые овощи и фрукты активизируют антианаплазию – созревание раковых клеток. Еще одна особенность – это то, что очень важно соотношение зеленых и красных сортов овощей и фруктов, которые нужно брать примерно поровну. Причем в первой половине дня используются красные сорта, а во второй – зеленые или синие (например, баклажаны).

— Какие еще пути рекомендует современная медицина?

— В июне 2002 года впервые в Москве состоялся 27-й Конгресс Международной гомеопатической лиги. Приехали сотни гомеопатов из разных стран. Больше всего меня поразило выступление индийского профессора П.С.Кришнамурти. Он заявил, что за свою долгую жизнь лечил около 30 тысяч больных злокачественными опухолями, большинство из которых до сих пор живы! Причем все случаи подтверждены документально.

— Вот уж не думал, что гомеопатия может такое!

— Это еще не все. Недавно была доказана возможность созревания раковых клеток с потерей ими злокачественности под воздействием клеточных ядов в очень малых, гомеопатических, дозах.

— Какие же это яды?

— Еще в 30-е годы выдающийся русский биофизик Гурвич обнаружил, что в крови больных раком накапливается особое токсическое вещество – «раковый тушитель», который гасит сверхслабое свечение клеток. В молодые годы я преподавал в мединституте и изучал сверхслабое свечение с помощью фотоэлектронного умножителя. Действительно, стоило добавить каплю крови ракового больного к крови здорового человека, свечение резко затухало. Более того, оказыва-

ется, раковая кровь воздействует также бесконтактно путем излучения! Стоило поднести пробирку с раковой кровью к пробирке с кровью здорового человека, и свечение последней постепенно угнеталось.

— Тут уж недолго договориться и до заразности рака.

— Ну, это уж вы слишком, но, безусловно, раковая опухоль информационно воздействует на окружающие ее клетки, и они тоже становятся незрелыми, что называется тканевой анаплазией.

— Теперь понятно, что возможно и противоположное воздействие – антианаплазия.

— Это явление лежит в основе созревания раковых клеток. Нужно лишь так воздействовать на окружающие опухоль ткани, чтобы их суммарное здоровое информационное излучение превысило патологическое излучение опухоли.

— Как же этого достичь?

— Известные американские ученые К.Саймонтон и Б.Саймонтон в книге «Психотерапия рака» показали, что каждый может стать для себя психотерапевтом и способствовать излечению от рака. В справедливости этой техники мы убеждались неоднократно. Прежде всего больному дается задание нарисовать рисунок на тему: «Как его организм борется с раковой опухолью». Обычно в разгар болезни больные рисуют огромную опухоль, а вокруг нее маленькие борцы противоопухолевого иммунитета: лейкоциты, антитела, биологически активные вещества и т.п. По мере улучшения состояния защитные силы на рисунке все больше и больше увеличиваются в размерах, а опухоль становится все меньше и меньше. Это четко коррелирует с данными УЗИ.

— Значит, по рисунку можно судить о размерах опухоли?

— Вот именно. Ведь рисует подсознание, а оно не ошибается.

— Ну ладно, нарисовали мы рисунки, а где же лечение?

— Само рисование является лечебной процедурой: чем чаще больной будет рисовать, тем быстрее в мозгу будет образовываться противораковая доминанта. Наконец на рисунке защитные силы станут огромных размеров, а опухоль исчезнет.

— А где же здесь антианаплазия?

— Вся суть в том, что в процессе рисования человек многократно проговаривает про себя разработанную мной формулу созревания раковых клеток: «Раковые клетки становятся все нормальнее и нормальнее. Они созревают все больше и больше, все старее и старее. В мой организм вливается жизненная энергия, укрепляющая мою психику, мои нервы, все внутренние органы. Каждая клеточка моего тела становится все крепче и сильнее, работает все веселее и энергичнее. Все внутренние органы работают все веселее и энергичнее. Мой организм с огромной силой, идеально правильно управляет каждой клеточкой опухоли, и опухоль становится все старее и старее, плотнее и плотнее, дышит все меньше и меньше. Она все больше подчиняется моим приказам, моему организму. Я программирую ее на развитие в нормальную клетку. Мой организм надежно контролирует движение и развитие каждой клеточки опухоли, и она делает все, что мне нужно. Весь организм настраивается на управление опухолью в сторону созревания в нормальную клетку».

— И что же, раковая опухоль действительно стареет?

— В предложенном нами методе, по данным ЧРД и сверхслабого свечения, патологическое излучение опухоли становится все меньше и меньше, и ее вредное влияние на организм в конце концов прекращается. При этом явления интоксикации отсутствуют, а человек чувствует себя все лучше и лучше.

— Действительно, главная проблема противоопухолевой терапии – борьба с интоксикацией. Ваша модификация – выход из создавшегося положения.

— Вернемся к ядам. Мной разработана гомеопатическая тройчатка профессора Иванченко, которая состоит из трех кислот: азотной (гомеопрепарат – Ацидум нитрикум С3), соляной (гомеопрепарат – Ацидум муриатикум – С3), кремниевой (гомеопрепарат — Силицея – С3). Если по одной крупинке каждого средства добавить к суспензии раковых клеток, то их свечение резко затухает, а созревание, видимое под микроскопом, увеличивается. Гомеопатические средства можно приобрести в гомеопатической аптеке и применять. В первый прием – по одной крупинке под язык один раз в день, до еды. В дальнейшем – в зависимости от состояния организма. Можно прибавлять по одной крупинке каждый день и довести до шести крупинок 3 раза в день до еды. Конечно, это только схема. Лучше всего посоветоваться с врачом-специалистом. Если такового нет, то ориентируйтесь на самочувствие и состояние организма (температуру тела, анализы крови и др.). Если температура повышается, а состояние ухудшается, то нужно сделать перерыв на 2-3 дня. Затем начать с меньшей дозы. Если и на второй раз температура поднимется, то, значит, ваш организм настолько ослаб, что вам предварительно нужно подключить другие методы. Это может решить только специалист с помощью ЧРД. В идеале ваше самочувствие должно все улучшаться и улучшаться, тем более, если вы параллельно используете и мой метод самопсихотерапии.

— Когда же применять вашу тройчатку?

— Конечно, гомеопатия не может заменить операцию. Но после операции, для профилактики рецидива, она в самый раз. Опухолевая болезнь остается и после химиотерапии, облучения. Именно поэтому гомеотерапия – хорошее дополнительное лечение. Например, в нашем Центре была пациентка, у которой через год после операции по поводу рака молочной железы под ключицей увеличился лимфоузел. Делать повторную операцию, химию и облучение она категорически отказалась, считая, что не выдержит их. Тогда она стала применять гомеопатическую тройчатку профессора Иванченко. Через три недели опухоль на ключице вскрылась, и из нее вышло примерно полбанки густой железистой массы. Гистологическое исследование обнаружило распавшиеся раковые клетки. Так организм сам отторг опухоль! Кстати, мой отец, которого, как вы знаете, я вылечил от рака толстой кишки, теперь для профилактики периодически принимает мою гомеопатическую тройчатку и другие, разработанные мной гомеопатические комплексы.

— Смесь азотной и соляной кислот? Да ведь это же самое сильное в мире разъедающее средство – «Царская водка»! Выходит, в гомеопатических дозах она действует противоположным образом. Может быть, точно так же действуют и болиголов, и аконит?

— К сожалению, в дозах, применяемых, например, по методике Тищенко, болиголов вызывает сильную интоксикацию из-за распада опухоли, а созревания раковых клеток не происходит. То же касается аконита, мухомора и подобных ядов, используемых в народной медицине.

Тем не менее в старинных народных лечебниках есть целый кладезь тайных знаний, в том числе и по нашей теме.

Но об этом мы поговорим в следующий раз.

Анатолий КОРШУНОВ.

И не только травка...

«Гимнвстика, без которой я не мыслю своей жизни», — пишет Б.Кашенцев из Сочи в статье «Опыт, которому три тысячи лет» (№ 9 (213) за 2002 год), предлагая 20 тибетских упражнений, о которых он узнал от краснодарского доктора Михаила Захаровича Новикова, – это действительно «золотая россыпь» на страницах «ЗОЖ».

После моей публикации «Не сыпь мне соль на рану...» (№ 8 (212) «ЗОЖ» за 2002 год) ежедневно получаю массу писем от людей разных возрастов, отчаявшихся избавиться от вазомоторного ринита. Люди жалуются: медицина, мол, бессильна, облегчение бывает временное или никакое.

Такие фразы, как: «Даже жить не хочется» или: «В моих сосудах течет не кровь, а нафтизин», — говорят о том, что есть мощная причина, а ринит – это уже следствие.

Причина любого недомогания коренится в энергетическом дисбалансе организма, и первоочередная задача каждого человека — восстановить нарушение равновесия собственными силами.

Возьмите точку отсчета и ежедневно, не пропуская ни одного дня, делайте все упражнения из письма Б.Кашенцева, дыхательные для носа с промыванием носоглотки и еще 3 упражнения, помогающие раскрыться энергетическим каналам плеча и спины:

1. Сидя на полу, поворачивайте туловище, вытягивая руки в одну сторону, а голову — в противоположную. Повторяйте повороты 65 раз, затем трижды щелкните зубами и проглотите слюну.

2. Сидя на стуле (или на полу), руками поверните голову влево, затем вправо, крепко прижав к плечу, вперед, затем откиньтесь назад. Счет как можно больше (36-42), то есть 36 – голова лежит на одном плече и т.д.

3. Высунув язык, резко откиньте голову назад, стараясь кончиком языка достать кончик носа (счет 21), то есть поднял голову, опустил, и так 36 раз.

4. И очень помогает пробить заложенность носа и дискомфорт от этого – вращение глазными яблоками по часовой или против часовой стрелки в любое время дня (дома, в автобусе, перед сном). Счет 21-36 или 108.

5. И стойка на голове — только под контролем инструктора.

Я благодарю всех приславших мне вежливые письма с просьбой помочь, спасибо вам за пожелания хорошего здоровья, счастья и извините, милые люди, что не смогла всем ответить.

Просто нет физических сил даже прочесть, ибо в день я получаю до 100 писем и больше.

P.S. В вестнике № 8 я, как недавний подписчик «ЗОЖ», «робко» предложила помочь избавиться от вазомоторного ринита. Откликнулся чуть ли не каждый десятый, страдающий этим недугом.

Адрес: Ярошенко В.И., Московская область, г. Красногорск, п. Нахабино, ул. Красноармейская, д. 57, кв. 34.

Главное — настрой на исцеление

Читаю ваши издания около 3 лет с интересом, вниманием и пользой. Наряду с тем, что вестник знвкомит с народными и доступными средствами лечения, очень важной является линия, явно прослеживающаяся во всех публикациях: за здоровье надо бороться, часто очень настойчиво и даже жестко.

Сегодня не только научно доказано, но и многократно, на большом опыте подтверждено: психологический настрой на исцеление и соответствующие ему упражнения и действия являются не только мощным лечебным фактором, но и определяющим во многих случаях и при самых различных, в том числе и тяжелых, заболеваниях.

Вестник «ЗОЖ» и есть та школа мужества, которая помогает людям в условиях беды не опускать руки, а искать, находить силы, средства и методы избавления от болезней.

В этой связи вспоминается анекдот.

Встречаются два врача. Постепенно беседа скатывается на профессиональную стезю. Молодой говорит:

— Знаете, коллега, недавно встретил своего пациента, которому еще два года тому назад предрекали, что жить осталось 2-3 месяца... Удивительно...

Пожилой (и более опытный) отвечает:

— Что ж тут удивляться? Если больной очень хочет жить, то медицина здесь бессильна.

Ну, а пишу же потому, что в сборнике «Предупреждение плюс» № 1 за 2002 год в подборке публикаций о синем йоде допущена ошибка, и даже грубая, а именно: рецепт приготовления синего йода приведен неправильный. Если его готовить, как указано в публикуемых рецептах, то он полностью теряет свои целебные свойства.

В своих утверждениях я опираюсь на брошюру А.Н.Семеновой «Целительные свойства синего йода» (С.-Петербург, изд. «Невский проспект», 1998). При написании упомянутой книги она использовала работы отечественного ученого В.О.Мохнача, исследовавшего йодополимеры, в том числе йодинол и синий йод. В этом источнике утверждается: «Йод теряет свои свойства при нагревании! Это доказано и десятки раз исследовано. Именно эта его особенность не позволяет йодировать продукты, подвергающиеся тепловой обработке. Поэтому так и не смогли йодировать хлеб, консервы, макароны и т.д.».

Словом, если при приготовлении синего йода не учитывают его термолабильности, то в результате получается абсолютно безвредный, но и бесполезный препарат.

То есть при изготовлении синего йода настойку йода надо добавлять в остуженный крахмальный кисель.

Теперь привожу рецепт приготовления синего йода, как он предложен В.О.Мохначом, научно обоснованный и многократно апробированный.

В 50 мл теплой воды развести 1 чайную ложку с верхом картофельного крахмала, размешать, добавить столько же сахара и несколько кристалликов (на кончике ножа) лимонной кислоты. В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5% настойки йода. Синий йод готов.

Добавление сахара и лимонной кислоты делает препарат более устойчивым, его можно хранить в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев.

При этом он делается вкусным, кисло-сладким, с удовольствием принимается детьми и взрослыми.

Иван Горелов, врач.
г. Одинцово,
Московская обл.

После инсульта — мысленная гимнастика!

Всемирно известный Валентин Дикуль из-за повреждения позвоночника долгое время был обездвижен, но благодаря силе духа и упорным тренировкам восстановил утраченное здоровье и теперь врачует больных в своем реабилитационном центре.

Дикуль вспоминает, что каждую тренировку после травмы он начинал с мысленной разминки, воображая, как хорошо работают ноги, как мощно сгибаются и разгибаются мышцы. Представлял во всех подробностях, как бы он активно двигался. По утверждению Дикуля, это очень важно, настолько, что без такого процесса мысленной разминки исцеления добиться невозможно. Мышцы в конце концов начинают сами отзываться на команду.

На мой взгляд, методика «мысленной гимнастики» помогает и больным после инсульта в борьбе за реабилитацию своего здоровья.

Восстановить центральную нервную регуляцию, управляющую двигательной активностью пораженных участков тела, можно, создавая мысленный образ того или иного упражнения.

Представьте себе, что вы сжимаете пальцы в кулак, поднимаете стопы вверх, опускаете их вниз. Чем четче и конкретнее «картинка», тем быстрее образуются связи с другими отделами головного мозга, которые и возьмут на себя функции нервной регуляции обездвиженной части тела.

Каждое мысленно выполненное упражнение оставляет свой след в головном мозгу, при повторении постепенно создается цепочка таких следов, и формируется новый центр нервных связей, управляющих движением. У больных это происходит по-разному. В зависимости от характера поражения, волевых усилий, терпения, настойчивости, такой процесс обновления может занять месяц или год. Ведь зарождению небывалой нервной «дороги» должно предшествовать появление «тропинки», которая торится на месте первопроходческих следов.

А еще нужна безоговорочная вера в успех мысленной тренировки. Еще Парацельс писал, что, веришь ли в статую святого Петра или в самого святого Петра, — последствия будут одни и те же. Истинная эта вера или ложная, она будет творить чудеса. Так что, ставьте цель, и за дело!

Борис Горячев, врач.
г.Каменск-Шахтинский,
Ростовская обл.

Грибная аптека

НЕ ТОЛЬКО ПИЩЕВОЙ ИЗЫСК

Итак, объявлять о начале грибной поры уже поздно. Граждане с лукошками уже устремились в леса, а кое-кто, особенно в Воронежской области, успели и отравиться. Однако грибы — не только пищевой изыск, но и прекрасное лечебное средство. Сегодня разговор именно об этом.

В газетах пишут, что ежегодно 40 тысяч наших сограждан попадают в больницу с отравлением грибами, и 10 тысяч из них врачам спасти не удается. Это и немудрено, ведь отравиться можно даже съедобными грибами. Подержите их пару дней в полиэтиленовом пакете без доступа воздуха, и ядовитое средство готово. Не годятся в пищу грибы перезревшие, червивые, растущие на свалках, вблизи автодорог и в районах промышленных выбросов. В молодости я тоже пережила отравление грибами. С тех пор стала собирать всевозможные рекомендации из литературы, многое почерпнула из старинных книг и журналов. Хочу предложить некоторые рецепты.

Дождевик в пищу идет только свежим, незрелым. Когда такой гриб созреет, стоит дотронуться, как он выпускает облако черных спор. Аккуратно сорвите «волчий табак», вскройте и ссыпьте споры в чистый пузырек. Именно эти споры лечат рак кожи, если ими припудрить раны. Так учила меня моя мама в Якутске. Результат не замедлит сказаться.

А при раке желудка поможет водный настой из березовой чаги. Надо размельчить чагу и заваривать как чай.

Индийские фармакологи при лечении гнойных ран применяют шампиньоны. Эти грибы убивают возбудителей тифа, паратифа и другие вредные микробы и бактерии.

А если хотите похудеть – ешьте рыжики. Они замедляют образование жиров в организме.

Летние опята, лисички, козляки, мокрухи обладают сильными антибактерицидными свойствами, млечники содержат кортизон – противоревматическое и противовоспалительное вещество. А в маслятах лиственных есть особый смолистый компонент, который снимает головную боль, помогает при хронической подагре. Боровик хорош при стенокардии, повышает жизненную стойкость организма. При заболевании тромбофлебитом следует употреблять зеленушки, содержащие коагулянты, которые не дают крови сгущаться.

Много сказано о мухоморе. Ему действительно цены нет. Отвар соленого мухомора – прекрасное растирание при ревматизме. Годится для этого и свежий полусгнивший – переспелый, шляпкой которого натирают ноющие суставы. Не забывайте затем тщательно с мылом вымыть руки.

Осенние опята в народной медицине России, Китая, Японии, Тибета издревле пользуются популярностью. Во многих странах созданы институты фунготерапии, где лечат грибными таблетками, настойками, порошками и вытяжками.

Конечно, лечение грибами требует осторожности. В случае отравления больному нельзя предлагать горячий чай, напитки из лимона и цитрусовых. Любые спиртные напитки для отравившегося грибами – яд.

Лучше всего вызвать врача, а отравившемуся надо дать 3-4 стакана холодной кипяченой, подсоленной воды (чайная ложка на стакан). Пить маленькими глотками. Годятся также холодный крепкий чай или молоко. А далее — спровоцируйте рвоту, сделайте теплую клизму (температура тела), уложите пострадавшего на живот, к ногам – горячую грелку, а на голову – холодный компресс.

Очень хорошо дать при этом активированный уголь (из расчета 1 таблетка на 1 кг веса).

Если нет таблетки, годится просто головешка. Активированный уголь задерживает проникновение в организм вредных веществ.

Многое из того, что я рассказала, опробовано на себе, родных и близких.

Адрес: Боровковой Альбине Алексеевне, 603107, Нижний Новгород, ул. Щербинки, д. 16, кв. 46.

Незримый гений
легкими перстами
Коснулся клавишей
разбуженной земли,
И звуки музыки
воздушными цветами,
Червонным золотом
на травы протекли.
Пушистый шмель припал
к устам цветка,
Пульсирует, от страсти изнывая,
В любовном приступе не ведая,
не зная,
Что жизнь цветка беспечно
коротка.
Пока отавы в росах не легли,
Весна еще грохочет
в бубны мая.
О, как недолго одуванчики
цвели:
Дохнул туман – и голова седая.

Не облетай, цветок, не облетай!
Останься золотым еще
мгновенье.
Но в днях последних
отгорает май
Средь торжества всеобщего
цветенья.
Так наша молодость уходит
в облака –
Уйдет, не повторяясь снова,
Воспоминаний дым;
печаль легка.
Был золотым,
а стал седоголовым.

Вольфганг Амадей Моцарт – гениальный музыкант и композитор – прожил очень короткую и грустную жизнь. Он умер в 36-летнем возрасте от изнурительных болезней: малярии, хронического воспаления почек, пневмонии, вызванных недоеданием и перенапряжением. Несмотря на свою поистине европейскую известность, он очень страдал от завистливых уколов окружающей его бездарщины. Невысокого роста, бледный, с невзрачной внешностью, он так и не смог привлечь должного внимания богатых покровителей. Никто из них не считал его серьезным композитором. Впрочем, может, и считали, но боялись померкнуть в его золотой славе. Жизнь несправедлива – гениев любят мертвыми.

В ранней молодости Моцарт умирал от безответной любви к красавице Алоизии Уэбер, но она просто смеялась над его пылкими чувствами. Алоизия была уже известной оперной певицей, когда в Мюнхене он явился к ней, чтобы засвидетельствовать свою верность времени их юных встреч. В бледной тонкой руке его был букетик одуванчиков. Алоизия отвернулась и сделала вид, что все забыла. Через много лет, после смерти Моцарта, Алоизию спросили как-то, почему она охладела к нему. Она ответила: «Да и сама не знаю. Он мне всегда казался таким маленьким и невзрачным. Словно одуванчик».

Его женою стала младшая сестра Алоизии – немузыкальная, необразованная Констанция. Была она некрасивой, но обладала золотым сердцем, очень любила своего Моцарта и никогда не жаловалась на трудную жизнь и почти полное отсутствие денег. И хотя обычно была то беременной, то больной (из шестерых рожденных ею детей выжили только двое), Констанция радовалась букетам одуванчиков, которые дарил ей благоверный по весне – надевала сплетенные веночки из золотых цветков себе и ему, и они танцевали на лужайке перед домом.

Как же любил Моцарт эти недолговечные цветы! Под его легкими перстами веселился клавесин, и до сих пор еще никто в мире не сочинил такую легкую и веселую музыку. Казалось, одуванчики нашептывают ему праздничные мелодии во время цветения и грустные – увядая.

После смерти Моцарта Констанция благополучно вышла замуж. Она пережила Моцарта на 50 лет, купаясь в запоздалой его славе, была хорошей хозяйкой и умела готовить вино из одуванчиков – отменное вино на меду. Когда-то они с Моцартом пили такое вино из одного бокала, и он говорил, что предание глубокой старины гласит: если выпьют такое вино возлюбленные в ночь на Иоаннов день (Ивана Купалы), то, родясь заново после земной смерти, встретятся в будущей жизни, и узы любви соединят их сердца. А может быть, Констанция и Амадей уже встретились и, неузнанные, в другом обличье, обрели свое короткое земное счастье.

ОДУВАНЧИК –

Одуванчик лекарственный, подойничек, молочай, молокоед, пустодуй, пушник, плешивец, еврейская шапка, Taraxacum officinale wigg – его имена.

В ясную солнечную погоду одуванчики открываются в 6 часов утра и закрываются к вечеру, в ненастную – они спят, смежив свои золотые веки.

Врачи Древней Греции, Египта, Сирии, Китая, Индии и Японии применяли одуванчик в качестве лекарственного растения, помогающего больным. Теофраст рекомендовал его млечный сок для сведения веснушек и желтушных пятен на коже. Авиценна утверждал, что млечный сок одуванчика сводит бельмо на глазу, полезен также при водянке сердечного и почечного происхождения, лекарственная повязка из свежего истолченного растения помогает при укусах скорпиона.

Растертые свежие коренья рассасывают опухоли женской груди и затвердения под мышками и в паху, как у женщин, так и у мужчин. Помогают при воспалениях геморроидальных шишек и останавливают кровотечения. Настоянные на водке или на красном вине сухие корни одуванчика на Руси рекомендовались женщинам, которых одолевало кликушество. Такая настойка действовала успокаивающе. Молодухам-роженицам для усиления тока грудного молока давали млечный сок. Младенец по ночам избавлялся от крикливец. Сваренными в козьем молоке кореньями одуванчиков знахарки лечили послеродовую депрессию и горячку. Пораженную маститом, грудницею у рожениц после родов грудь повитухи оборачивали кашицею из свежих кореньев одуванчика, смешанную пополам с каловыми массами новорожденного. Одну лишь ночь потерпеть – и образовывалась дырочка с булавочную головку, из которой под утро вытекал обильный гной. Кто перенес эту напасть, хорошо знает, какие мучения приносит эта болезнь, и не всегда хирурги справляются с нею сразу же, бесчисленными надрезами исполосовывая грудь роженицы.

В средние века было очень популярно масляннистое извлечение из цветов одуванчика. Его применяли при лечении застарелых ран, ожогов и многих кожных заболеваний. И в наше время знахари собирают в солнечный день золотые чашечки одуванчиков с полными молочными стебельками, растирают и заполняют ими до половины стеклянную банку, а затем заливают нерафинированным растительным маслом. Завязав горлышко марлечкой, выставляют сосуд на солнце. Три недели – и масло готово.

При плохом пищеварении и запорах в кишеч-

нике принимать его по 1 столовой ложке перед каждой едою. Болезни печени и дискинезию желчевыводящих путей, упорные запоры, экземы лечат приемом масла внутрь и накладыванием промасленных льняных ветошек на пораженные места.

Сухой порошок измельченных сухих кореньев употребляют при жесточайшем атеросклерозе с потерей памяти для выведения из организма избыточного холестерина и удаления вредных веществ. Достаточно 5 г порошка перед каждой едою, и через 6 месяцев наступает улучшение. Никаких противопоказаний для его приема нет, ведь все части растения издавна употребляются человечеством во многих странах как лечебное и пищевое средство.

Листья, предварительно вымоченные в подсоленной воде, применяются для изготовления ве-

ЦВЕТОК СОЛНЦА

сенних салатов. Во Франции одуванчик культивируется специально для этих целей. В Англии готовят вино на меду: 500 чашечек цветков заливают 1 литром меда, добавляют 1,5 л родниковой воды, наполняют до 3/4 стеклянный или глиняный сосуд, кладут на дно кусок дрожжевого хлеба, закрывают крышкой с выведенной наружу трубкою, опустив ее в банку с водой, чтобы пузырьки воздуха при брожении не поступали обратно. Через два месяца брожения вино готово. Сырье убирают, и янтарная жидкость помещается в бутыли. Солнечная энергия вина из одуванчиков возвращает силы ослабленному организму и врачует от многих хворей. В печальные прошлые времена, когда чахотка отбирала свои жертвы среди молодых меланхоличных людей, кто знал рецепт изготовления вина из одуванчиков, тот от чахотки спасался и помогал другим.

Биологически активные вещества одуванчика стимулируют вкусовые рецепторы ротовой полости. В результате увеличивается выделение желудочного сока, лучше функционирует поджелудочная железа, усиливается желчетворение и желчевыведение; мочегонные и спазмолитические свойства дают прекрасный терапевтический эффект при холециститах, гепатитохолециститах, анацидных гастритах, которые сопровождаются тяжелой патологией гепатобилиарной системы и хроническими запорами.

Корни одуванчика непременно присутствуют во многих лекарственных сборах – аппетитных, желудочных, печеночных, почечных. А также отдельное употребление корней одуванчиков и в сборах с листьями черники, крапивы двудомной, стручков фасоли и бессмертника песчаного назначаются при сахарном диабете для длительного добавочного фитотерапевтического лечения наряду с аллопатическими препаратами.

В дерматологии и косметике принятие внутрь настоя одуванчиков рекомендуется при угрях, фурункулах и медикаментозных дерматитах.

В народной медицине одуванчики известны как хорошее отхаркивающее средство при легочных заболеваниях различной этиологии, как успокаивающее и снотворное средство для тяжело страдающих больных. «Чистит кровь и гнилостную лимфу», — говорится в старинных травниках.

При лимфаденитах, затвердении лимфатических узлов и гноистых их истечениях кашицу из свежего растения – надземной его части и корней – прикладывают на льняных ветошках к пораженным местам на всю ночь и дают пить настой сухих корней: 10 г на 200 г кипятка; настаивают ночь. Пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение – до излечения.

При экземах, дерматитах, кератитах, блефаритах аллергического происхождения – 2 ст.ложки сухого порошка из корней одуванчика пополам с порошком из корней лопуха заливают на ночь 400 г холодной кипяченой воды; настаивают ночь. Утром кипятят 20 минут на водяной бане, охлаждают, процеживают. Пьют 3 раза в день по 1/2 стакана за 15 минут до еды. При этом пораженные места смазывают мазью, которую приготавливают так: 2 ст.ложки порошка-муки из корней одуванчика, 2 ст.ложки порошка из корней лопуха, 4 ст.ложки майского меда и 1 ст.ложка козьего жира – все хорошенько растирается, нагревается 10 минут на водяной бане, не доводя до кипения (только чтобы расплавился козий жир), затем мазь настаивается трое суток в теплом месте.

10 г сухого корня одуванчика залить 700 г 40-градусной водки, закрыть крышкой и настаивать 12 дней в темном месте. Принимать при болезнях легких, а также при опухолях селезенки по 1 ст. ложке три раза в день. Настойку принимать внутрь и при рвущих болях в груди и под мышками, а сверху на грудь и в подмышечные впадины на льняных ветошках накладывать смесь: 2 ст.ложки сырого корня одуванчика растереть с 1 ст.ложкой дегтярного или обыкновенного хозяйственного мыла, добавить 1 чайную ложку соли, развести сметаной до густоты маэевой консистенции (мыло лучше настругать на крупной терке). Смесь накладывать на всю ночь, несмотря на то, что боли утихнут уже через час.

Многие рачительные хозяйки-затейницы готовят из цветков одуванчиковый мед – 500 чашечек цветков пересыпают слоями сахаром, очень обильно, чтобы цветки не просвечивались под сахаром, и на две недели выставляют на солнце в тщательно закрытой крышкой посуде (иначе исчезнет особенный тонкий аромат, который источают цветы). Такое целебное средство в зимние дни спасет семью от ангины, гриппа и простудных заболеваний.

Умны, терпеливы и добры одуванчики. И если в мегаполисах не все благополучно, земля источает вредоносные силы и радиацию, растения наступают, ложатся золотыми коврами в подножье городов, доверчиво заглядывают в лица людей, очищают, успокаивают и врачуют. И, наверное, предупреждают о том, что эта Земля во Вселенной одна-единственная.

А РЕЦЕПТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЕСЦЕННЫЙ

28 лет я болела хроническим пиелонефритом. А в 1995 году у меня обнаружили камни в почках, самый большой был размером 1 х 0,5 см. Меня поставили на учет в МКБ.

Я очень благодарна Галине Ивановне Пудковой за ее «Бесценный рецепт от пиелонефрита» («ЗОЖ» №4 за 2002 г.), который мне помог. Сразу оговорюсь: алоэ у меня был не 3-годичный, а где-то 6—7-летний. В остальном я строго следовала рекомендациям Галины Ивановны.

После двух первых трехлитровых банок отвара мне стало даже хуже, были сильные боли в правой почке, но потом наступило улучшение. В начале третьего курса (на третьей трехлитровой банке) стали выходить камни. Все проходило безболезненно, я их сосчитала: вышли 11 штук. Через 2 недели сделала УЗИ: ни пиелонефрита, ни камней... Чувствую себя хорошо.

Хочу сказать большое спасибо и Марии Федоровне Кудрявиной из города Белая Калитва — по ее рецепту я вылечила мочевой пузырь. Долгое время у меня было воспаление, частые позывы, рези.

По совету Марии Федоровны я положила на газовую плиту красный кирпич, сильно разогрела в течение минут 30, потом поместила его в ведро и капнула 5 капель скипидара. Тепло оделась, обулась и села на ведро. Конечно, ведро обмотала полотенцем, чтобы не обжечься. Мария Федоровна не написала, целый нужен кирпич или половинка. От целого очень горячо, поэтому я взяла 3/4 кирпича, он как раз уместился на дне моего ведра. Я сразу почувствовала облегчение, за ночь встала только 2 раза, а то бегала по 8 раз.

Адрес: Петровой Г.А., 446660, Самарская обл., Борский р-н, с. Борское, ул. Хивинская, д.5.

ВМЕСТО ВОДКИ – УРИНА

Давно собирался вам написать, да все как-то руки не доходили. Подтолкнуло письмо женщины, которая просила помочь её мужу справиться с алкогольной зависимостью.

В свое время у меня были такие же проблемы, «стаж» приличный — лет 20, не меньше. Не буду описывать свою «историю болезни», я думаю, всем, кто с этим сталкивался, она знакома. Главное в другом, в том, что я стал активным сторонником ЗОЖ, всю жизнь играю в футбол, занимаюсь бегом, лет 10, как бросил курить. Решил и проблему с алкоголем.

В одном из номеров журнала «Предупреждение» была опубликована статья по поводу алкоголизма, в которой автор намекнул на то, что вернуться к нормальной жизни алкоголику невозможно. Я с этим категорически не согласен и на собственном примере могу доказать обратное. Сейчас я могу выпить 1-2, максимум 3 рюмки водки, и больше не хочется.

А все благодаря урине. Впервые я узнал о целебных свойствах урины из вестника «ЗОЖ», который читаю с самого первого номера. Кстати, у меня даже хранится вырезанный из «Советского спорта» первый выпуск «ЗОЖ». Так вот, проблему с алкоголем я решил благодаря урине и зожевцам. Дай вам Бог здоровья и благополучия. Только вот кому из знакомых ни скажу про урину — все смотрят на меня даже с каким-то сочувствием. Я уж никому и не говорю, что мне урина помогла, потому что вижу, что люди мне не верят. И тем не менее урина — лекарство уникальное. У моей знакомой заболел зуб мудрости, хотела удалять. Я ей посоветовал пополоскать рот уриной, и зуб остался цел. Простуду я лечу так: насморк появился — промыл нос несколько раз уриной, и нет насморка; горло заболело — несколько раз прополоскал уриной, и все прошло. Ну, а теперь сам рецепт от пьянства, который помог лично мне. Я выпивал всю свежую, еще теплую урину три раза в день перед едой. Даже во время запоев не прекращал лечение уриной. И еще молился и просил Господа помочь вылечиться. Как видите, лечение простое, дешевое и безвредное. В этом я убедился лично. Первое время, правда, может случиться расстройство желудка, изжога, но со временем все придет в норму.

Немного о себе. Мне 45 лет, разведен.

Адрес: Вядовкину Славе, 461760, Оренбургская обл., г. Абдулино, ул. Заводская, д. 108.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ ЧАЕМ ИЗ КРАСНОГО ЛУГОВОГО КЛЕВЕРА

Мое письмо «Я услышала в тишине, как тикают часы» было опубликовано в «ЗОЖ» № 8 за 2002 год. С тех пор идут письма — по 12-13 в день. Многие читатели спрашивают: какой именно клевер я пила? Я писала, что лечилась от глухоты и шума в голове красным луговым клевером, заваривала его как чай. Можно готовить настойку на водке. Литровую банку до половины заполнить головками клевера и доверху залить водкой. Неделю держать в темном месте. Когда настойка приобретет цвет чая, лекарство готово. Пить по 1 ст. ложке на ночь. Выпили все — курс закончился, 10 дней перерыв, во время которого закладывайте клевер на второй курс.

Я лично щепотку клевера с листьями и стеблями настаивала часа два в поллитровой банке кипятка. Пила по 2-3 глотка 2-3 раза в день. Пила долго, целую зиму (на зиму насушила клевер и заваривала сухой). А весной стала слышать щебетание птенцов в скворечниках во дворе. Слышу негромко включенный телевизор и речь людей, шума в голове почти нет. А то дело иной раз доходило до абсурда — не слышала свой собственный голос.

Мне 76 лет, по хозяйству управляюсь сама. Сажаю огород, держу кур и гусей, со мной живут собака и кошка. Сама делаю соленья-варенья на зиму, а то на одну пенсию не разживешься. Устала-заболела спина, так погрею, помажу, лопух приложу, и вперед! Внуки далеко, только в гости приезжают. Сейчас лето, и болеть просто стыдно, кругом столько трав, хвои.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353, Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Трясучая.

ОТ ГЕМОРРОЯ – МОРКОВНАЯ БОТВА

Хочу сообщить один проверенный рецепт лечения геморроя. Ботву моркови заварить как чай

в трехлитровой банке. Хранить в холодильнике. Принимать в подогретом виде без ограничения, пить как чай. Очень помогает. Курс — месяц.

Мне 67 лет, пенсионерка.

Адрес: Шмохиной Тамилле Макаровне, 453850, Башкортостан, Дарьинское п/о, д. Самаровка.

РЕЦЕПТ ПОРТОВОГО ВРАЧА СЕБЯ ОПРАВДАЛ

Было жаркое июльское лето. Всей семьей мы поехали отдыхать на море в Феодосию.

Еще дома я почувствовал боль в локте, он чесался, и я часто трогал больное место, пытался давить, чем, очевидно, только усугубил заболевание. Потом появился гнойничок с незначительными выделениями сукровицы. А в поезде, опираясь на столик в купе, я, видимо, занес инфекцию.

На следующий день, приехав к морю, я сразу пошел купаться. Спустя два дня у меня поднялась температура до 39 градусов, рука отекла, а от локтя к плечу пошли алые полосы.

Хозяйка квартиры, у которой мы остановились, работала в порту. Увидев мою руку, она проявила заботу и повела меня к старому портовому врачу, человеку, как я понял, бывалому. Он осмотрел мою руку и сказал: «Хорошо, что не на лице». Он взял щепотку соды и посыпал на фурункул. Потом срезал лист алоэ, расслоил его вдоль и приложил на содовый бугорок. Прибинтовал и посоветовал два дня не мочить руку. Все его рекомендации я выполнил.

Через три дня моя больная рука очистилась, температура пришла в норму. Я получил разрешение купаться.

С тех пор и я, и мои близкие друзья неоднократно пользовались этим простым рецептом при появлении фурункулов и других гнойных воспалений. Рецепт всегда себя оправдывал.

Адрес: Гришину Ю.В., 601550, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, пр. 50 лет Советской власти, д. 19, кв. 2.

ПРО ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ И ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ

Пишет вам Мария Евдокимовна Казимирова из далекого Приморского края — пос. Кавалерово. Недавно мне исполнилось 69 лет. Два года я страдала одышкой, с трудом поднималась на третий этаж, останавливалась на каждом пролете, чтобы перевести дыхание. «ЗОЖ» выписала в этом году, раньше только слышала об этом издании. Читаю и думаю, сколько проблем у людей со здоровьем. Вот и решила помочь тем, кто страдает одышкой. Я испытала это на себе и сейчас без отдыха поднимаюсь на пятый этаж. Рецепт я нашла случайно, перебирая старые книги и брошюры. Но он оказался верным средством от одышки. Когда-то помогал даже дряхлым старикам, которые 50 шагов без отдыха не могли пройти. Я делала все точно по рецепту. Вот он.

Взять 1 литр меда, выжать сок 10 лимонов , 10 головок (не дольки, а целые головки) чеснока почистить и смолоть на мясорубке. Все компоненты смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, медленно рассасывая каждую ложечку. Дни не пропускать. Курс — примерно 2 месяца.

Еще один рецепт, с помощью которого я вывела камни из почек. У меня часто случались приступы, камень сдвигался, причиняя жуткие боли, и меня сразу увозили в больницу. Однажды камень застрял в мочеточнике. Меня направили во Владивосток на консультацию, там сделали УЗИ и сказали, что камень выйдет сам.

В очереди к врачу одна женщина посоветовала мне сделать такую смесь. Взять 1 стакан молотого чеснока, 1 стакан медицинского спирта, 1 стакан молотого цветущего подсолнуха (шапочку брать целиком, не отделяя семечки и лепестки), 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Все перемешать, переложить в банку и на 12 дней поставить в темное теплое место. Принимать по 1 столовой ложке натощак за 1 час до еды, жевать как жвачку, потом выплюнуть. Мне помогло, все камушки вышли песком. Теперь я каждое лето заготавливаю такую смесь для профилактики.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413, Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ВАРЕНЬЕ-БУРЛИЛКА

Хочется поделиться с вами моим методом полного избавления от простудных заболеваний, а следовательно, и от самых неожиданных осложнений. Это очень просто. Мне помогает варенье, приготовленное особым способом. Время термической обработки ягод минимальное: как только варенье сильно забурлит, сразу нужно закатывать его в банки. Если сравнить мой метод варки с «пятиминуткой», то он намного быстрее – я даже 5 минут не кипячу варенье.

Ежедневное употребление 100 граммов варенья-бурлилки (я его так и назвала – бурлилка) избавило меня от горы таблеток и массы уколов (долечилась «химией» до звона в ушах, который никак не проходит). За последний год я ни разу не простыла, даже грипп обходит стороной.

Предвижу, что у читателей возникнут вопросы, какие ягоды брать, как конкретно варить и прочее.

Ягоды подойдут любые, можно взять мелко нарезанные яблоки, у вишни вынуть косточки, а у крыжовника обрезать оба хвостика и проткнуть ягоду насквозь спичкой. Ягоды мыть все, кроме малины.

В эмалированную кастрюлю наливаю большой стакан воды, чтобы не пригорело, почти доверху насыпаю обработанные ягоды, накрываю крышкой, включаю газ. Под крышкой ягоды быстрее нагреваются и дают сок. Как только появится сок, насыпаю два больших стакана сахара (в расчете на трехлитровую кастрюлю), опускаю в ягоды половник, чтобы тоже прогревался, и опять закрываю крышкой. Как только забурлит вся поверхность, быстро размешиваю сахар половником, снимаю варенье с огня и закатываю в банки. Тепло укутываю их и ставлю крышкой вниз. Сахара специально кладу мало, во-первых, не всегда есть возможность купить много сахара, а во-вторых, варенье получается кисленькое, так что оно не приедается, а сахар можно добавить потом по вкусу.

Фактически у нас получается натуральный сок, в котором сохранены все витамины и аминокислоты. Раньше я круглый год пила по 2-4 драже поливитаминов в день, но варенье-бурлилка оказалось намного эффективнее.

Рассчитала, что на 9 месяцев, исключая летние, на меня одну нужно около 25

литров варенья-бурлилки. На первый взгляд кажется, что это много, но для дачников обычно не бывает проблем с ягодами, тем более, что можно использовать яблоки.

Адрес: Славкиной Наталье Николаевне, Самарская обл., г. Новокуйбышевск.

ОПЕРАЦИЯ ТАК И НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ

В 1969 году во время родов «заработала» себе защемление седалищного нерва. Предложили операцию, но жизненные обстоятельства сложились так, что операция откладывалась много лет: в 1973 году погиб муж, не с кем было оставить детей.

Лечение начала я с обтирания мокрым полотенцем. Потом мне в руки попала книжечка Малахова, стала пить урину, начинала с трех глотков, довела до девяти. Заметила, что работа сердца начала нормализоваться, даже улучшилось зрение. По утрам бегала при хорошей погоде, а зимой делала зарядку, упражнения, какие вспомню. Во время ходьбы нога подкашивалась, я часто падала, а при беге — ничего. Потом я стала прислушиваться к своему организму, во время бега останавливалась, отводила ногу назад, потом медленно поднимала к пояснице.

Так прошло еще лет десять, а году в 90-м подруга дала мне рецепт: при защемлении седалищного нерва 17 лавровых листочков залить 250 г водки, закрыть и поставить в темное место на трое суток. Готово! Натирайтесь и бегайте на здоровье. Мне хватило всего 4 процедур.

Адрес: Скубаковой Наталье Николаевне, 403002, Волгоградская обл., р/п Городище-2, ул. Прямая, д. 15, кв. 8.

КУРИНАЯ СЛЕПОТА И ШПОРЫ

Благодаря советам «ЗОЖ» я укрепила иммунитет, избавилась от инфекционного гепатита и гипертонии. В свои 52 года я чувствую себя лучше, чем в 30 лет.

Сейчас такой замечательный сезон: каждая травка, каждый корешок — кладезь здоровья и энергии. Берите все с любовью и благодарностью к природе и Богу.

Хочу предложить рецепт от пяточной шпоры, хотя рецептов было опубликовано много, но такого простого и эффективного я не встречала. Муж мучился лет десять, а всего 7 процедур избавили его от боли, и вот уже 17 лет он радуется жизни.

Есть такая травка, в народе она называется «куриная слепота», а в справочниках — «лютик едкий». Растет эта трава повсюду, но любит низинные места. Цветет куриная слепота желтыми цветочками. Так вот, нужно взять пучок травы, заварить и на медленном огне кипятить минут 10. Затем все содержимое вылить в таз и парить ноги до тех пор, пока не остынет вода. Процедуры делать через день или каждый день, у кого как получится. Мужу хватило семи процедур, а пожилой соседке, которая практически не ходила, 15 сеансов.

Адрес: Власенковой Любови Юрьевне, 129515, Москва, ул. 3-я Новоостанкинская, д. 19, кв. 6.

ОТ КАРИЕСА СПАСЛА ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

Хочу поделиться двумя своими победами. Мне 29 лет. Моей дочери — 10. С детства страдала кариесом зубов. Часто лечилась у стоматолога. Но под пломбами все равно образовывался кариес. У дочери даже молочные зубы были плохие (это при том, что в нашем с ней рационе питания были молоко и творог), а когда стали появляться коренные зубы — появился и кариес.

Теперь же у нас есть спасение — мы пьем порошок из яичной скорлупы. В аптеках продают пищевые добавки в таблетках «Яичная скорлупа», но для нас это дороговато, чтобы пить каждый день всей семьей.

Яичную скорлупу делаю так: тщательно мою свежее куриное яйцо водой, разбиваю его, содержимое выливаю в выпечку. Скорлупу внутри промываю и, сложив в кружку, кипячу 2-5 минут. Затем, облив скорлупу холодной водой, вынимаю из нее внутреннюю пленку, кладу поломанную скорлупу на тарелку, а затем на еще не остывшую плиту, чтобы подсушить. Порошок можно делать в кофемолке, если же таковой не окажется под рукой, можно измельчить ее в ступке или прокатать стеклянной бутылкой по твердому предмету. Размельченную скорлупу храню в закрытой банке в морозильнике.

Сначала мы с дочкой пили порошок по 1 чайной ложке без верха, обязательно запивая подкисленной жидкостью (в воду можно добавить сок лимона или развести немного порошка лимонной кислоты, также можно запивать чаем «Каркаде»). Вскоре мы снизили дозу до 0,5 чайной ложки, а сейчас пьем 1/4 ложки 1 раз в день.

Как-то повела дочку к стоматологу. Вышла она из кабинета счастливая — ни одной дырочки!

Была у меня еще одна напасть — аллергия на домашнюю пыль. Сплошной кошмар! Дома отекали веки, слезились и чесались глаза, текло из носа, постоянно чихала. Выходила на улицу - все пропадало. Капли, гомеопатические таблетки давали лишь временный эффект. Этот кошмар одолела с помощью дыхательной гимнастики на тренажере Фролова. Дышала 3 недели на ночь и в течение дня поддерживала дыхательный ритм. Дышу уже 2 месяца, и пока аллергия не возвращается. Также прошла боль в пояснице, перестала задыхаться ночью и нос дышит отлично!

В свою очередь, хочу попросить читателей «ЗОЖ» поделиться опытом, как убрать выступающие венки (паутинки) синего и розового цвета на бедрах. И еще — в любое время года мерзну. Леденеют пальцы ног и рук, не помогают ни шерстяные носки, ни валенки. Как улучшить кровообращение?

Адрес: Смирновой Светлане, 445037, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Свердлова, д.25, кв. 266.

ВРАЧ КАМНЕЙ НЕ ОБНАРУЖИЛ

Многие спрашивают: «Как избавиться от камней в почках?». Я — пенсионерка, мне 60 лет. Поделюсь опытом, который испытала на себе.

У меня были камни в почках по 0,9 мм в каждой, мне предлагали операцию, я отказалась и стала сама как могла выводить камни.

Летом делала соки из моркови, свеклы и огурца: 1 стакан сока утром из трех

составляющих, натощак. Осенью и весной делала смесь: 0,5 кг петрушки, 200 г меда и 1 лимон. Пропустить через мясорубку петрушку и лимон, а в конце добавить мед. Есть по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день (это очень вкусная смесь). Курс — два месяца, весной и осенью.

Пропейте так годика два и периодически делайте УЗИ. На первом году камни дробятся, а на следующий год выводятся безболезненно и не почувствуете, когда выйдут.

Адрес: Котовой Ф.М., 414013, г. Астрахань-13, ул. Мелиоративная, д. 4, кв. 73.

МЕДИЦИНСКИЙ ДЕГОТЬ ОТ ОПИСТОРХОЗА

Собираю рецепты народной медицины от всех болезней, посылаю их людям уже 20 лет. Сама лечусь травами, их настоями, отварами, добавляю в чай, а еще пью травяные бальзамы по своим рецептам.

Решила написать вам о лечении цирроза печени:

Принимать сок квашеной капусты, приготовленной обычным способом, только без соли, 2 раза в день, чередуя со свекольным соком.

А 10 лет назад у меня определили описторхоз! Попала в больницу, надеялась на быстрое выздоровление, но соседки по палате развеяли мои мечты. А одна подсказала, что надо взять медицинский деготь и попить его раз в день по схеме:

1-й день – 2 капли на чайную ложку воды или молока; 2-й день – 4; 3-й день – 6; 4-й день – 8; 5-й день – 10; 6-й день – 8; 7-й день – 6; 8-й день – 4; 9-й день – 2.

Выдержав пропорции и схемы, пошла сдавать анализы. Все оказалось нормально, я больше не больна!

Есть у меня особое средство против песка в печени:

250 г сока алоэ, 500 г чистого виноградного вина, 500 г меда. Все размешать и поставить на 10 дней в темное прохладное место, иногда взбалтывать. Затем перемешать и принимать внутрь 3 раза в день до еды по столовой ложке.

Адрес: Гилиной Эльвире Викторовне, 654007, Кемеровская обл., Новокузнецк, Кузнецкстроевский пр., д. 18, кв.136.

ЛЕЧИТ ОБЛЫСЕНИЕ, РАЗГЛАЖИВАЕТ МОРЩИНЫ

Спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу о том, как избавиться от изжоги, напечатанную в «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь» (№ 5, 2002).

В знак благодарности всем зожевцам хочу рассказать (как очевидец) об одной женщине, которая избавилась от облысения (в результате лечения антибиотиками). Она отрастила пышные волосы, лицо ее преобразилось (применяла смесь и как маску для лица), стала выглядеть моложе своих лет. Итак, рецепт.

Состав: 2 яичных желтка, 1 чайная ложка меда. Также надо добавить на выбор — или сок лимона, или щепотку соли. Все перемешать и добавить 1 ч. ложку растительного масла. Втереть в кожу головы, покрыть целлофаном, затем платком и держать 2 часа. После чего голову промыть отваром трав: ромашки, липы, мяты перечной и др., что есть в наличии.

Эту смесь также можно наносить на лицо на 30-40 мин., потом тоже смыть отваром трав. В первую неделю — ежедневно, в остальные — по 2 раза в неделю. И так 2 месяца.

Адрес: Дергунову Вячеславу Тимофеевичу, 392550, Тамбовская обл., Тамбовский р-н, ст. Селезни, ул. Садовая, д. 1.

РЕВЕНЬ ПРОТИВ ГЕПАТИТА И ПРО ЛОПУХОВОЕ МАСЛО

Хочу рассказать, как я вылечила свою шестилетнюю дочь от вирусного гепатита. Девочка ходила в детский сад, была очень подвижной, здоровой. Вдруг я стала замечать, что она плохо ест, кожа приобрела серожелтый оттенок, словом, ребенок тает, как свечка. Детский врач установила гепатит, выписала кучу таблеток. Но тут случилось мне узнать рецепт от желтухи. Им-то я и воспользовалась.

Надо накопать корней ревеня, высушить, растолочь в ступке, 2 столовые ложки сухого корня залить 2 стаканами воды, кипятить 20 минут на медленном огне, закутать, а наутро процедить. Горький настой чайного цвета пить по столовой ложке три раза в день перед едой, заедая чайной ложкой меда. Дочери я давала половину этой порции, таблетками не пользовалась. Через два месяца сделала перерыв на две недели и продолжила курс лечения до полного выздоровления. Слава Богу, дочери уже 45, о гепатите давно забыла.

Кстати, заготовленный летом корень ревеня можно хранить сухим 2-3 года.

Лопуховое масло — жидкую мазь я применяю как болеутоляющее при ожогах и обморожении, при кожных заболеваниях, фурункулах. Ею лечат долго незаживающие язвы и раны. Детей и внуков я растила с помощью этой мази, не пользуясь ни кремами, ни присыпками. Годится она и для восстановления волос, отваром из корней лопуха хорошо мыть голову.

Корни лопуха заготавливают в сентябре, когда они мясистые и сочные. Пустой корень без сердцевины для мази не годится. Очищенные от земли и от грубой коры, хорошо промытые корни режут, сушат в тени на сквозняке. Это сырье для отвара, который готовят так; 4 столовые ложки корней (40-50 г) залить 1 литром кипятка, кипятить 30 минут. Потом разводить и мыть голову без шампуня. А лопуховое масло надо втирать для питания волос.

Приготовление жидкой мази:

Половину емкости надо засыпать корнями лопуха и залить доверху подсолнечным маслом. Закрыть и настаивать в теплом, темном месте сутки. Затем смесь проварить на медленном огне в течение 15 минут, отжать и процедить. Хранится это масло в холодильнике долго.

Немного о себе. Я уже 5 лет не принимаю таблеток и уколов, не ношу теперь очков. Избавилась от многих хронических заболеваний. Труд и труд над собой помогают держаться на ногах. Питаюсь без мяса и рыбы. Занимаюсь зарядкой. Многое поправила в своем здоровье, но правая рука пока бездействует — писать не могу, поэтому адрес мой прошу не печатать.

Екатерина Ивановна Немчинова.
г. Новосибирск.

Каталог за 1-е полугодие 2002 года

Читатели настойчиво просили, почти требовали, чтобы мы каждые полгода давали каталог наших публикаций, указывая заболевания. Мы подумали, что в этом есть сермяжная правда. Итак, перед вами каталог «ЗОЖ» за 1-е полугодие 2002 года и № 24 (2001 г.).

Заболевание	Номер/страница
Абсцесс легкого	6/18-19
Аденома предстательной железы	7/15,18 11/19
Аднексит хронический (воспаление придатка яичника)	5/19
Алкоголизм	3/16
Аллергия	1/18 8/19
Ангина	6/6 10/16
Анемия железодефицитная	7/5 11/15
Анорексия (снижение аппетита)	7/16
Апатия (безразличие, вялость)	11/20
Аритмия	6/11,15,16 8/19 12/19
Артрит	1/9 3/17,19
Артроз	2/18,19 4/19
Астма бронхиальная	2/20 3/20 7/14-15,20
Атеросклероз	1/14-15,17 6/11
Атрофия зрительного нерва (у ребенка)	5/10
Бесплодие	4/21 7/15
Бессонница	1/20
Блефарит	6/5
Боль:	10/20
- головная	1/18 3/19
- зубная	3/16 5/17
Бронхит хронический	2/17 3/17 6/18
Бородавки	3/18 10/17
Бурсит	10/17
Варикозное расширение вен	6/17

Заболевание	Номер/страница
Воспаление:	
- гнойное	1/16 5/17,18 7/17
- лимфатических узлов	1/19
- мягких тканей	2/19 4/24
- седалищного нерва	2/20
- тройничного нерва	9/19
Вросший ноготь	10/19
Гайморит	1/18 2/18
Гангрена	2/17
Гарднереллез	1/10
Гастрит	11/15
Гастроптоз (опущение желудка)	2/16
Гемангиома («винные пятна»)	4/21
Геморрой	1/17 3/19
Гепатит	7/16 10/10-11 11/15
Герпес	3/20 7/19 9/18
Гипертония	2/19 5/17,18 12/6
Гипертрихоз (избыточное оволосение тела)	4/18
Глаукома	3/16-17 5/9 9/6-7,15
Гломерулонефрит	6/16 8/9
Гингивит (воспаление десен)	5/17
Глухота	9/15
Грибковое поражение:	
- кожи	1/20 4/7
- ногтя	11/19
Грипп	9/19
Демодекоз (ресничный клещ)	4/20
Депрессия	2/5 5/11, 11/11

Заболевание	Номер/страница
Детский церебральный паралич	5/10 12/20
Диабет: - несахарный - сахарный	 8/19-20 8/16
Диарея (понос)	3/19 11/18
Дисбактериоз	12/17
Жар	1/20
Желчнокаменная болезнь	4/16 5/19-20
Запор	6/15
Зоб	2/18 4/3
Зуд кожный	8/19
Изжога	7/18
Икота	24 (2001)/15
Иммунитет — укрепление	1/17 3/10,20 4/17
Импотенция (половое бессилие)	1/6 9/16
Инсульт: - восстановление - профилактика	 4/6 10/3 3/10 9/20
Инфаркт миокарда — восстановительный период	3/4
Ихтиоз («рыбья чешуя»)	9/18
Кандидоз: - влагалища - мочевого пузыря	9/8 1/10,11 8/17
Кариес	3/16 9/18
Катаракта	9/6-7,15 10/19
Кашель	1/18,19 3/10,17
Киста: - гайморовой пазухи - матки - печени - яичников	 12/18 9/14 3/18 24 (2001)/13

Заболевание	Номер/страница
Колит	1/18 2/19
Коксартроз	2/15
Конъюнктивит	5/20
Крапивница (отёк Квинке)	9/18-19
Крауроз вульвы	7/15 10/17-18
Кровотечение - носовое	3/17 7/20
Ларингит	2/18 11/10
Липома	6/10
Лишай опоясывающий	24 (2001)
Лямблиоз	7/17
Мастит	10/17,18-19
Мастопатия	3/17-18 4/7 11/11,15
Менингит	10/16
Миастения (мышечная слабость)	1/19
Мигрень	24 (2001) 7
Миозит (воспаление мышц)	11/20
Миокардиодистрофия	6/16
Миома матки	4/21 12/19
Мозоль сухая	10/17
Мочекаменная болезнь	2/20 4/16,18 8/9
Насморк	2/13 9/18 10/16
Натоптыши	10/20
Невроз	8/20 11/17
Недостаточность кровообращения: - ног - сердца	6/8 2/15 5/7 6/11,15,16
Нейродермит	6/13,16
Облысение	7/20 9/19

У меня больна внучка, ей 2 годика. У девочки проксимальная спинальная амиотрофия (прогрессирующая дистрофия мышц). Кто вылечил этот тяжелый недуг, отзовитесь!

Адрес: Вишнековой Е.В., 115583, г.Москва, ул. Воронежская, д. 11/4, кв.18.

* * *

Очень прошу знающих людей помочь советом, как вылечить дочь от остеопороза, у нее сильные боли в позвоночнике. Делали иглоукалывание, втирания, массажи. А у внучки сильно опущена почка. И еще. Как избавиться от дискинезии желчевыводящих путей и дисбактериоза народными методами?

Адрес: Перемазовой А.С., 454052, г.Челябинск, ул. Черкасская, д. 8, кв. 16.

* * *

Мне 24 года. Несколько лет страдаю воспалением матки и эндометриозом. Боли страшные. Может быть, есть какие-то народные методы лечения?

Адрес: Олашиной Ольге Михайловне, 665708, г. Братск, ул. Депутатская, д. 5, кв. 50.

* * *

3 года назад я перенес инсульт. В результате парализована левая сторона тела, не работают левая рука и нога. Медицина помочь не может, а народные средства? Подскажите, кто знает.

Адрес: Кротову Н.Л., 347340, Ростовская обл., г. Волгодонск, пр. Строителей, д. 18, кв. 3.

* * *

Помогите, пожалуйста, советом. У меня диффузно-фиброзная мастопатия. Может быть, откликнутся женщины, столкнувшиеся с такой проблемой?

Адрес 1: Лобановой Наталье Владимировне, 658930, Алтайский край, Волчихинский р-н., с. Волчиха, ул. Комсомольская, д. 171.

Адрес 2: Щербаковой Ларисе, 630086, г. Новосибирск, ул. Флотская, д. 26, кв. 32.

* * *

Внуку 1 год 4 месяца. С 3 месяцев мы боремся с грибком кандида в кишечнике. У мальчика сыпь по всему телу и сильный зуд. На все лекарства аллергия. Что делать?

Адрес: Рыбальченко Л.А., 462803, Оренбургская обл., Новоорский р-н, п. Энергетик, д. 73, кв. 57.

* * *

Как с помощью народных средств укрепить десны и избавиться от лишних волос на руках? Мне 15 лет.

Адрес: Марине, 445092, г.Тольятти, п. Поволжский, ул. 60 лет СССР, д. 24/34, кв. 19.

* * *

Мне 28 лет. Я страдаю поликистозом левого яичника. Как вылечить эту болезнь народными средствами? И еще. Прошу откликнуться женщин, которые победили целлюлит.

Адрес: Никишиной Л.Н., 676856, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Урицкого, д. 27, кв. 2.

* * *

Мне 37 лет. Последние семь страдаю трещиной анального отверстия. На операцию не решаюсь, да и врачи не советуют. Пробовал и касторовое масло, и глицерин, но пока результата нет.

Адрес: Ростову Дмитрию, 617400, Пермская обл., г.Кунгур, ул. Транспортная, д. 57, кв. 5.

* * *

В 1 год и 7 месяцев сыну сделали операцию по поводу ущемленной правосторонней грыжи, но через месяц грыжа появилась слева. Как вылечить сына народными средствами?

Адрес: Субботиной Светлане, 403030, Волгоградская обл., Городищенский р-н., п. Каменка, ул. Молодежная, д. 9.

* * *

Мне 16 лет. За последний год зрение упало с -3 до -5, боюсь, скоро вообще ослепну. Закапываю тауфон, ем ягоды, но пока безрезультатно.

Адрес: Домницкой Ольге, 443105, г.Самара, ул. Ставропольская, д. 153, кв. 144.

* * *

Как вылечить миому матки и ногтевой грибок?

Адрес: Денисовой Л.П., 690062, г. Владивосток, Днепропетровский пер., д. 7, кв. 27.

* * *

Сыну 12 лет. Болен парапсориазом. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить это заболевание народными средствами.

Адрес: Чуровой О.Н., 350061, г. Краснодар, ул. Благоева, д. 10, кв. 111.

* * *

Как избавиться от зуда в заднем проходе? Мучаюсь уже три года. Врачи не могут поставить диагноз, но уже исключили геморрой и кандидоз. Но что это может быть? Помогите! Мне 27 лет.

Адрес: Анжелике, 663520, Красноярский край, пос. Березовка, ул. Береговая, д. 42 «б», кв. 41.

* * *

Моей дочке 9 месяцев. Диагноз: дисбактериоз и атопический дерматит. Посоветуйте, чем помочь малышке?

Адрес: Щербининой Н.П., 453120, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. К.Муратова, д. 1 «а», кв. 5.

* * *

Сыну 27 лет. 10 лет страдает системным кандидозом. Болезнь прогрессирует, а медикаменты не помогают. Что делать?

Адрес: Сосницкой Л.П., 61136, г. Харьков, ул. Гв. Широнинцев, д. 62, кв. 112.

* * *

Мне 35 лет. В апреле 2002 года у меня случился рецидив лимфогранулематоза. Поднялась температура, упадок сил. Прошу откликнуться на мою беду и по возможности выслать корни лесной малины и веточки молодой пихты. Все расходы оплачу.

Адрес: Грицыной Саше, 352008, Адыгея, г. Майкоп, ул. Рабочая, д. 10.

* * *

Мне 47 лет. 25 из них я брею лицо, хотя я женщина!!! Я устала так жить. Помогите! Как избавиться от волос на лице раз и навсегда?

Адрес: Лапицкой Галине Евгеньевне, 663600, г. Канск, Красноярского края, ул. Единения, д. 7.

* * *

46 лет тому назад я получил ожог 53% тела. Инвалид 2-й группы. С тех пор мучаюсь незаживающими ранами ног, аллергия, зуд. Как вылечить язвы народными средствами?

Адрес: Майорову Николаю Александровичу, 602203, г. Муром, Владимирской обл., ул. Экземплярского, д. 53, кв. 14.

* * *

Моей внучке скоро 4 года. У нее на теле маленькие прыщики с белой головкой. В поликлинике их удаляют, но они появляются снова. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Хохловой П.М., 111538, Москва, ул. Молдагуловой, д. 11, к.2, кв. 215.

* * *

Дочери 2 года. Полгода назад она обожгла руку, ожог 2-3-й степени. Остался рубец. Если кто-то знает, как можно избавиться от рубца, убедительная просьба помочь.

Адрес: Бондаревой Светлане Владимировне, 455038, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Галиуллина, д. 11/2, кв. 113.

* * *

Мне 26 лет. Прошу откликнуться всех, кто справился с тяжелым недугом — сколиозом. Меня мучают боли в ногах и тяжесть в пояснице.

Адрес: Помигаловой Татьяне, 640014, г. Курган, ул. Сголаева, д. 93, кв.1.

* * *

Девочке 3 года. Родилась недоношенной, может быть, из-за этого у девочки сильно растут волосики на лбу и на спинке. Что нам делать?

Адрес: Романовой Р.М., 445009, Самарская обл., г. Тольятти, а/я 2618.

* * *

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто вылечился от абсцесса легкого. Болезнь длится много лет, антибиотики не помогают.

Адрес: Астаховой Р.Н., 665702, г. Братск-2, Иркутской обл., ул. 25 лет Братскгэсстроя, д. 47, кв. 6.

ЕСЛИ СЛОВА ЛУЧШЕ МОЛЧАНИЯ

Мы с супругой уже несколько лет выписываем и с большим интересом читаем вестник «ЗОЖ» и многими советами пользуемся. Спасибо огромное. Вы помогаете нам, читателям, сохранять бодрость и оптимизм.

Беру на себя смелость предложить для вестника «ЗОЖ» свое стихотворение, названное мною «Доброта»:

Если друг сидит в унынье,
Если хмурится сосед,
Отложи дела иные,
Подойди , скажи: «Привет».

Человек бедою сломлен,
И один в беде своей...
Не скупись на добром
слове,
Словом душу обогрей.

Слово доброе поможет
Другу одолеть беду.
Доброта дни жизни
множит:
Счастье с ней
в одном ряду.

Такова моя жизненная позиция, и с ней я прожил уже больше восьмидесяти лет — прошел фронтовые дороги финской и Отечественной войн. Вернулся с фронта инвалидом, но сохранил веру в добро. Окончил юридический факультет университета и более 30 лет проработал адвокатом, помогая людям словом и делом.

Дорогие друзья! Избегайте грубых слов, унижающих достоинство. Помните арабскую поговорку: «Когда ты говоришь, слова твои должны быть лучше молчания».

Адрес: Брюхову И.И., 302016, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 141, кв. 15.

Баю, баюшки, баю,
Я сама себе пою.
За окном гремит трамвай,
А ты глазки закрывай.
За окном всю ночь галдеж,
То гуляет молодежь.
Под окошком кот орет,
Свою кошечку зовет.
Вот опять трамвай бежит,
От него кровать дрожит
За стеной стрельба и крик,
Кто-то смотрит боевик.
А ты ушки закрывай
И не слушай. Баю-бай.
За окном кровать бежит,
От нее трамвай дрожит,
Что-то я не то пою,
Баю, баюшки, баю...

ЗА ОКНОМ КРОВАТЬ БЕЖИТ

(колыбельная себе)

Вот она — классическая бессонница в классическом городском шуме! Улыбнитесь, друзья мои, этой своенравной даме — Бессоннице. Она посетила вас, а вы злитесь на нее. Не надо. Встаньте и займитесь делом, и ей станет скучно от недостатка внимания, она зевнет и потихоньку уйдет от вас. Вот и вы уже зевнули, и сон, вопреки всякому шуму, явился к вам, чтобы показать свои ночные фильмы...

Алло! Здравствуйте. Вы все-таки не спите? И я не сплю. Что вы сказали? Вам нужны рецепты от бессонницы? И мне тоже. Ах, как мы любим рецепты! Помогут ли они нам? Рецепты борются со следствием, а у нас причины. Где взять рецепты от причин?

В своей шуточной колыбельной я пою о внешнем шуме. Но есть шум внутренний. Это наши трамваи-мысли бегут по рельсам наших эмоций. Это кот нашего самолюбия и нетерпения кричит под нашим окном. Характер у нас такой. Не от внешнего шума мы не спим, а от внутреннего. Беспокойство, нетерпимость, гордыня, желание что-то контролировать... Вот и не спим. Нам бы чуточку мудрости, кротости и смирения, терпимости и терпения... Но мы чего-то суетимся, чем-то возмущаемся, что-то мысленно решаем...

Нам кажется, что будем жить вечно, что без нас ничего не состоится... А жизнь такая короткая. Хоть даже 90 лет живи, а она все равно быстро проходит. И не было нас когда-то, и не будет потом, и все без нас состоится, чему надо быть...

Я желаю вам (и себе) внутренней тишины. Подойдите к окну (и я тоже), посмотрите, какая хрустальная луна. Ее видели наши предки, ее увидят наши потомки. Она свидетельница того, что было, и того, что будет. Она льет свои серебряные лучи в наше окно. Мысленно подставим бокал и сделаем напиток из лунного света. Это будет наша серебряная сонная вода. Пьем ее медленно, по глоточку. И вот мы уже зевнули, наше тело расслабилось, и сон приближается к нам. Спокойной ночи...

Адрес: Светлане Дмитриевне Фомичевой, до востребования, Харьков-135, Украина, 61135.

ОТ ОЖИРЕНИЯ — ТАКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ

Жиреть — значит болеть и стареть.

Поститься — с жиром проститься.

Завтрак — королевский, обед — деревенский, ужин — самый плебейский.

Овощи с грядки — и будешь в порядке.

Кто жаден до еды — дойдет до беды.

Чаще повторяй, почаще заклинай: «Худею постоянно грамм за граммом, мои труды не проходят даром».

Живу без сладкого и жирного, это — минимум противного.

Встал из-за стола голодным — наелся, встал сытым — объелся, переел — в желудке беспредел.

1 раз в неделю только кефир и травяной клистир.

Жирная еда — для желудка беда.

Похудел — поздоровел.

Адрес: Кольцовой З.М., 105066, Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24.

«ЗОЖ»: Это уже даже и не «Творческий клуб», а весьма серьезный медицинский трактат, с чем мы З. М. и поздравляем!

- Если что-то трудно, то все равно это легче невозможного.
- Время лечит, но не всегда излечивает.
- Врачи всегда удивляются, если человек не умер, а вылечился; и никогда не удивляются, если человек не вылечился, а умер.
- Все гениальное просто, но не просто быть гениальным.
- Голов больше, чем умов.
- Избитые истины держатся на редкость устойчиво.
- Концу света конца не видать.

«Печатайте афоризмы по мере надобности. Потом могу прислать еще. Всех же моих афоризмов вам не перепечатать и за 40 лет, публикуя в каждом номере».

Адрес: Лоптуновскому Александру Николаевичу, 652401, Кемеровская обл., г. Тайга, ул. Мира, д. 1, кв. 6.

«ЗОЖ»: Не зазнавайтесь, господин Лоптуновский. Если потребуется, мы увеличим объем вестника.

Размышлизмы

Тратим свой недолгий век
На одно лечение.
Ведь здоровый человек —
Это исключение.

* * *

Роковая неувязка,
Участь незавидная,
Если детская коляска —
Сразу инвалидная.

* * *

Медицинский полис
Выручит едва ли,
Если мегаполис
Тонет в криминале.

* * *

О том, как русские живут,
Правдиво напиши:
«Невыносим их тяжкий труд
за жалкие гроши».

Адрес: Романову Александру Сергеевичу, 400005, Волгоград, ул. Землянского, 1-22.

Целительные книги Надежды СЕМЕНОВОЙ

Каждый из нас знает, как трудно сейчас сохранить, а тем более вернуть утраченное здоровье и душевный покой. Нарушение экологического равновесия, жизнь в загрязненной атмосфере, неправильное питание — все это становится причиной многих заболеваний. Мы обращаемся к врачам, но зачастую они лечат последствия, а не причины болезней, да и стоимость лекарств и процедур не каждому по карману.

Между тем познать радость и счастье здоровой жизни можно в любом возрасте. И сделать это можем мы сами — с помощью книг Н. А. Семеновой, известной целительницы, действительного члена Российской Академии естественных наук, основательницы Школы здоровья «Надежда».

Цель многочисленных книг Н. Семеновой — оздоровить человека без лекарств.

О том, что зашлакованность организма, нарушение Внутренней чистоты является причиной множества тяжелых заболеваний, многие слышали, а вот знаете ли вы о паразитарной природе болезней? Если нет — прочитайте книгу Н. Семеновой «Мы и паразиты». А в книге «Очистись! от паразитов и живи без паразитов» целительница объяснит вам, как избавиться от этих непрошеных гостей при помощи специальной оздоровительной методики.

Паразиты становятся причиной не только болезней, но и лишнего веса — это вы узнаете из книги Надежды Семеновой «Лишний вес».

Важной частью очищающей методики является правильное питание, о котором вы узнаете из книги «Кухня раздельного питания».

Организм нужно не только очищать, но и предоставлять ему необходимые для правильной работы вещества. Именно кремний «отвечает» за энергетическое преобразование организма, его оздоровление и омоложение. Об этом рассказывает книга Н. Семеновой «Глина исцеляющая и омолаживающая», в которой подробно раскрываются способы применения глины в целях оздоровления организма.

Книги Нодежды Семеновой Вы можете приобрести почтой, ноложенным платежом:

1. Человек — соль земли — 448 стр. — 47 руб.
2. Преображение — 320 стр. — 46 руб.
3. Очистись! от паразитов и живи без паразитов — 416 стр. — 47 руб.
4. Мы и паразиты. Диалог с читателем — 224 стр. — 38 руб.
5. Лишний вес — 112 стр. — 32 руб.
6. Внутренний свет — 320 стр. — 35 руб.
7. Кухня раздельного питания — 256 стр. — 36 руб.
8. Детская кухня раздельного питания — 320 стр. — 32 руб.
9. Глина исцеляющая и омолаживающая — 128 стр. — 34 руб.

Кроме того, вы можете заказать натуральный препарат кремния — каолиновую исцеляющую глину (стоимость упаковки 250 г — 98 руб.)

Цены укозоны без почтовых расходов.
Почтовые расходы состовляют 10-30% от стоимости Вошего зокозо и зовисят от удаленности Вошего носеленного пункто от С.-Петербурго.
Зоявки нопровляйте по одресу:
190000, г. С.-Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом»
В зоявке укожите почтовый индекс, подробный одрес, имя и фомилию.
Оплото при получении но вошем почтовом отделении.

Досрочная подписка: Московская область — вне игры!

На редакцию «ЗОЖ» обрушился шквал телефонных звонков из Подмосковья: «Вы на своих страницах сообщили, что объявлена досрочная подписка на первое полугодие, но в Московской области это отрицают. Кому же верить?».

А верить надо написанному в 11-м и 12-м номерах «ЗОЖ»: досрочная подписка действительно объявлена, но Московская область не хочет ее проводить. Почему?

Уже во втором полугодии 2002 года в Подмосковье так взвинтили цены при подписке, что многие наши давнишние читатели и почитатели вынуждены были отказаться, они уходили из почтовых отделений с тяжелым чувством и надеждой, что в рознице «ЗОЖ» будет более доступен. ***Итог: на 1 июля мы потеряли 7.739 подписчиков.*** *Отказ руководителей соответствующих подразделений Московской области от досрочной подписки по старым (дешевым!) ценам, столь выгодным простым людям, объясняется, видимо, тем, что они уверены: раз газета пользуется спросом и тираж ее растет, то читатели вынуждены будут покупать ее по любым ценам, которые им предложат чиновники. Других объяснений нет!*

А теперь ознакомьтесь со списком региональных управлений федеральной почтовой связи (УФПС), которые по каталогу АПР «Досрочная подписка» на 1-е полугодие 2003 года уже работают с клиентами и читателями:

1. Алтайский край
2. Архангельская обл.
3. Астраханская обл.
4. г. Байконур
5. Белгородская обл.
6. Брянская обл.
7. Владимирская обл.
8. Воронежская обл.
9. Волгоградская обл.
10. Еврейская А.О.
11. Ивановская обл.
12. Калужская обл.
13. Кемеровская обл.
14. Кировская обл.
15. Костромская обл.
16. Краснодарский край
17. Красноярский край
18. Курганская обл.
19. Курская обл.
20. Ленинградская обл.
21. Липецкая обл.
22. Мурманская обл.
23. Ненецкий А.О.
24. Новгородская обл.
25. Новосибирская обл.
26. Омская обл.
27. Оренбургская обл.
28. Пензенская обл.
29. Пермская обл.
30. Приморский край
31. Псковская обл.
32. Республика Адыгея
33. Республика Алтай
34. Республика Бурятия
35. Республика Калмыкия
36. Республика Карелия
37. Республика Коми
38. Республика Марий-Эл
39. Республика Мордовия
40. Республика Саха (Якутия)
41. Северная Осетия-Алания
42. Министерство связи Республики Татарстан
43. Республика Хакасия
44. Рязанская обл.
45. Самарская обл.
46. «Прессинформ» Санкт-Петербург
47. Саратовская обл.
48. Сахалинская обл.
49. Свердловская обл.
50. Смоленская обл.
51. Ставропольский край
52. Таймырский (Долгано-Ненецкий) А.О.
53. Тамбовская обл.
54. Тульская обл.
55. Тверская обл.
56. Томская обл.
57. Тюменская обл.
58. Удмуртская Республика
59. Ульяновская обл.
60. Челябинская обл.
61. Читинская обл.
62. Чукотский А.О.
63. Ямало-ненецкий А.О.
64. Ярославская обл.

Московская область в этот достойный список не попала, проигнорировав досрочную подписку. Жителей Подмосковья искренне жаль!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п. л.
Цена свободная
Общий тираж 2.411.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.643.000 экз.
Заказ № 14392
Подписано в печать 11.07.2002